

د. ديفيد ليرمان

# التحليل النفسي الفوري

كيف تفهم وتغيّر 100 من  
أكثر السلوكيات والعادات انتشارا  
وتحيرا وإزعاجا وتشبيها للذات



ترجمة: لميس فؤاد اليحيى  
مراجعة: عماد إبراهيم عبده

الجزيرة



مناسرة الازليكية  
غواص في بحر الكتب  
باحثون

مختار خطاب

ليجرام



فؤاد في بحر الكتب

## التحليل النفسي الفوري

كيف تفهم وتغير 100 من  
أكثر السلوكيات والعادات انتشارا  
وتحديرا وإعجابا وتشبيها للذات

؟



الأهلية للنشر والتوزيع

e-mail : alahlia@nets.jo

الفرع الأول ( التوزيع )

المملكة الأردنية الهاشمية ، عمان ، وسط البلد ، خلف مطعم القدس

هاتف 00962 6 4638688 ، فاكس 00962 6 4657445

ص. ب : 7772 عمان 11118

الفرع الثاني ( المكتبة )

عمان ، وسط البلد ، شارع الملك حسين ، مقابل طيران الشرق الأوسط ( M. E. A )

بجانب البنك المركزي ، مكتب القاصة

مكتب بيروت

لبنان ، بيروت ، بتر حسن ، شارع السفارات

هاتف : 824203 | 00961 ، مقسم 19



التحليل النفسي الفوري

د. ديفيد ليرمان / الولايات المتحدة الأمريكية

ترجمة : لميس فؤاد الحيحي / الأردن

مراجعة : عماد إبراهيم عبده / الأردن

الطبعة العربية الأولى ، 2007

حقوق الطبع محفوظة



تصميم الغلاف : زهير أبو شايب 7 95297109 ، الأردن

جميع الحقوق محفوظة ©

الصفء الضوئي : علي الحسيني

All rights reserved.No part of this book may be reproduced in any form or by any means without the prior permission of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة . لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب

أو أي جزء منه ، بأي شكل من الأشكال ، إلا بإذن خطي مسبق من الناشر .

01221 01221

د. ديفيد ليرمان

# التحليل النفسي الفوري

كيف تفهم وتغيّر 100 من  
أكثر السلوكيات والعادات انتشارا  
وتحييرا وإزعاجا وتشبيها للذات  
؟

ترجمة: لميس فؤاد يحيى  
مراجعة: عماد إبراهيم عبده



المركز الإسلامي الثقافي  
مكتبة سماحة آية الله العظمى

الشيخ محمد حسين فضل الله العامة

الطبعة الأولى: ٢٠٠٤

تحيات



سعد الزكي

## ثناء لكتاب "التحليل النفسي الفوري"

"انه ممتاز، خاصة للأشخاص الذين قد يكون لديهم بعض الخوف من الذهاب للمعالج النفسي، ويمكنهم البحث بكل سهولة عن شيء يشعرون أنه يسبب لهم مشاكل. يا لها من فكرة رائعة..."

- وينك - اف ام/ هاريسبيرغ

"[علماء النفس] بشكل تقليدي، يكسبون رزقا جيدا [مع هذه القضايا] عن طريق دفعنا للقدوم إلى [عياداتهم]. الآن، أستطيع ان أتناول هذا الكتاب و... أستطيع ان أحل أية مشكلة ربما في بضع دقائق"

- 4 بي ام نيوز، كي يو اس ايه، نك تي في/ دينفير

"التحليل النفسي الفوري شيء يمكن لكل شخص ان يجد فيه شيئا يخصه."

- "جود دي تامبايه، 'دبليوتي في تي، فوكس/فلوريدا

"لا شك بأن هذا الكتاب سيكون شعبياً جداً."

- 4 بي إم نيوز، كوين، سي بي إس تي في/بورتلاند

"إذا كان لديك بعض هذه المشكلات، وفر على نفسك بعض النقود وحلها بسهولة."

- روبين كوفيروز، هاورد ستيرن شو

"إن الدكتور (ليبرمان) يكتشف أسباب معقولة لهذه التصرفات الآلية ويقدم أفكاراً لتغييرها. إن غايته في هذه المناقشة البسيطة هو استبدال ضجر القارئ وفتور شعوره بأفكار جديدة وحيوية. على الرغم من أن الأسئلة والإجابات مسلية، فقد تم اقتراح تصرفات عملية محددة لإنشاء تفكير إيجابي وأعمال أكثر إيجابية. هذا الكتاب العملي والممتع يجب أن يجد قراء على نطاق واسع في مجموعات التعويل على الذات في المكتبات العامة."

- جريدة المكتبة

"إن كتاب التحليل النفسي الفوري أوضح لي الكثير جداً من الأشياء... إنه ممتع وعثير..."

– ميندي جوتسون شو، دبليو إم إس إكس – آيه إم/بروكتون

"إن الدكتور ديفيد ليبرمان قد ألف كتاباً رائعاً... إذا انتقيت الكتاب، فإنك ستبدأ القراءة عن نفسك، حتى لو لم تكن راعياً بالاعتراف بذلك، (التحليل النفسي الفوري) يوضح أن تغيير حياة المرء هو أمر بسيط ولا داعي لأن يستغرق سنوات من العلاج النفسي."

– براين نوثال، راديو سي اف بي ال 98، "ذا اكسبيرتس"، لندن نيوز،  
توك أند انترتينمنت/كندا

"إذا قرأت كتاب الدكتور ليبرمان، تستطيع أن توفر على نفسك عدداً لا نهائياً من سنوات العلاج النفسي. كتاب التحليل الفوري كتاب متألق. إنه منطقي جداً... إنه كتاب مثير للإعجاب وضروري جداً."

– "أفترنوون هيلث شو"

"إنه يعبر عن كل شيء حقاً."

– "أوتر أوثر"، بي بي إس/مينيسوتا

"إنه كتاب مثير للإعجاب... لقد تولعت به جداً... إنه كتاب مفعم بالأمل... لأن الدكتور (ليبرمان) لا يُحدِّد فقط لماذا تمتلك هذه العادات، ولكن كيف يمكن أن تتخلص منها بسرعة، وبسهولة... مختصر ولكن واضح وديق."

– "لويس كولينز شو"، دبليو إتش دبليو إتش – إيه إم/فيلادلفيا

"إن (ديفيد ليبرمان)... هرع للنجدة... لقد كتب كتاب "تعلم كيف..." عن التغلب على الأشياء الصغيرة التي تعيقنا أكثر الوقت."

– "أفترنوون ريبورت"، نيوزشمانل 8/واشنطن، دي سي



## المحتويات

شكر وعرفان

مقدمة

### الجزء الأول: حان الوقت لتصبح أفضل

المرحلة الأولى: التحليل النفسي الفوري .....

1. لماذا أحملق إلى نفسي دائماً في المرأة؟ ..... 7
2. لماذا أشعر بالحاجة للوصول مبكراً؟ ..... 12
3. لماذا أتخيل بأنني أنقذ الناس وأهرع لنجدتهم؟ ..... 18
4. لماذا أتخيل بأن لدي قوى مميزة مثل الإدراك فوق الحسي أو التخاطر عن بعد؟ ..... 22
5. لماذا أحتاج لتشغيل المذيع أو التلفاز عندما أكون وحيداً؟ ..... 26
6. لماذا يزعجني بعض الناس بسهولة؟ ..... 30
7. لماذا أنا شارد الذهن جداً؟ ..... 34
8. لماذا تثبط عزيمتي بسهولة؟ ..... 38
9. لماذا استغرق وقتاً طويلاً لصنع قرارات بسيطة؟ ..... 42
10. لماذا أتردد كثيراً في التخطيط من أجل مسقبلي؟ ..... 46
11. لماذا أقوم بتأجيل أشياء يمكن أن يستغرق إنجازها بضعة دقائق فقط؟ ..... 50
12. لماذا أجد صعوبة في تنظيم نفسي؟ ..... 53

13. لماذا أشعر بأنني سأكون أكثر سعادة وأكثر إنتاجية  
بمزيد من البنية في حياتي؟ ..... 56
14. لماذا أترك الناس ينتظرون؟ ..... 59
15. لماذا أشعر بالوحدة حتى وأنا بين الناس؟ ..... 63
16. لماذا نادراً ما أملأ خزان الوقود كاملاً ثم أتركه يعمل  
على البخار قبل إعادة تعبئته ..... 66
17. لماذا أضع مفاتيحي وأوراقي وكل شيء  
آخر، تقريباً، في غير أماكنها؟ ..... 69
18. لماذا أنا مُلَبَّك جداً؟ ..... 74
19. لماذا أفكر في الانتحار مع أنه ليس لدي نية في فعل ذلك؟ ..... 78
20. لماذا أَعْقِدُ أبسط الأمور؟ ..... 82
21. لماذا أؤمن بالحظ والمصير؟ ..... 86
22. لماذا يُشَتَّت انتباهي بسهولة؟ ..... 90
23. لماذا أفكر بالتصرف علناً بشكل غير لائق تماماً؟ ..... 94
24. لماذا استمتع بكوني غاضباً؟ ..... 97
25. لماذا أفعل أكثر الأشياء غباءً؟ ..... 101
26. لماذا أشعر بأنني غير محبوب؟ ..... 105
27. لماذا أفضل أن أساعد الآخرين على أن أساعد نفسي؟ ..... 109
28. لماذا أقوم بتقديم خدمات لأشخاص لا أميل إليهم؟ ..... 112
29. لماذا أنا متقيد بالأعراف؟ ..... 115
30. لماذا أقسو جداً على نفسي؟ ..... 118
31. لماذا يتغير سلوكي بالاعتماد على سلوك الآخرين؟ ..... 122
32. لماذا أنا تنافسي جداً؟ ..... 126

- 33 لماذا أشعر بالحاجة لأن أسيطر على الآخرين؟ ..... 130
- 34 لماذا أتمنى سراً أن يفشل الآخرون؟ ..... 133
- 35 لماذا أنزعج كثيراً من أصغر وأسخف الأمور؟ ..... 136
- 36 لماذا أشعر بأن أمراً سيئاً سيحدث لي إذا حدث أمر جيد؟ ..... 140
- 37 لماذا أنظر إلى ساعتني لأرى إذا ما كنت جائعاً أو متعباً؟ ..... 145
- 38 لماذا يراودني شعور مزعج بأنني أنسى شيئاً ما؟ ..... 148
- 39 لماذا أعيش في خوف تام من أن يتأذى أو يُقتل  
الناس الذين أحبهم ..... 151
- 40 لماذا أنا عصبي المزاج؟ ..... 155
- 41 لماذا أجد صعوبة بطلب مساعدة من الناس؟ ..... 159
- 42 لماذا أتصرف بقسوة مع الناس الذين أهتم بهم؟ ..... 162
- 43 لماذا أجتذب النموذج الخطأ من الأشخاص  
وأملك في علاقة سيئة؟ ..... 165
- 44 لماذا استمتع جداً بنشر أسرار شخصية أو وقائع مثيرة؟ ..... 169
- 45 لماذا أستمتع بسماع أسرار واعترافات الآخرين؟ ..... 172
- 46 لماذا أنا مُبتلى بالشك بالذات؟ ..... 175
- 47 لماذا أحتاج لإعادة طماننتي بأنني محبوب وموضع اهتمام؟ ..... 179
- 48 لماذا يجعلني المديح والثناء منزعجاً؟ ..... 182
- 49 لماذا أشعر بالذنب لأمر خارجة عن سيطرتي؟ ..... 185
- 50 لماذا أعتذر حتى عندما لا تكون الغلطة غلطتي أنا؟ ..... 188
- 51 لماذا أؤمن بالخرافات؟ ..... 190
- 52 لماذا أهتم كثيراً بآراء الآخرين؟ ..... 193
- 53 لماذا لا أدافع عن حقوقي عندما أحتاج لذلك حقيقة؟ ..... 197

- 54 لماذا أشعر وكأن لا شيء سيجعلني سعيداً، أبداً؟ ... .. 200
- 55 لماذا يوجد الكبير من حبيبة الأمل في حياتي؟ ... .. 204
- 56 ماذا تسرع بالحكم على الآخرين؟ ... .. 207
- 57 ماذا كلما تصبح الأمور أفضل أحس بسعور أسوأ؟ ... .. 210
- 58 لماذا لا أفعل أشياء أعرف أنها ستجعلني سعيداً؟ ... .. 213
- 59 لماذا، أسعد أنني إذا حصلت على أي شيء ذو قيمة، فإنه سيُسلب مني؟ ... .. 216
- 60 لماذا أقلق بشأن أمور لن تحدث أبداً أو لا أملك السيطرة عليها؟ ... .. 219
- 61 ماذا أقوم بفعل شيء جزئياً بينما أعرف أنني سأضطر إلى إعادة عمله من جديد؟ ... .. 221
- 62 لماذا أخاف جداً من السلطة؟ ... .. 224
- 63 لماذا أشعر أنني مُستنزف عاطفياً حتى عندما لا يوجد أي شيء يحدث حقاً؟ ... .. 227
- 64 لماذا أتسرع بالأحكام وأقوم بتأويل الأمور؟ ... .. 230
- 65 ماذا ينتشر بالي بالموت؟ ... .. 233
- 66 لماذا برؤيتي أفكار عن وجودي في مواقف أكون فيها مرتبكاً؟ ... .. 236
- 67 ماذا، تحب المسؤولية؟ ... .. 238
- 68 لماذا أنا سريع التأثير عاطفياً؟ ... .. 241
- 69 لماذا أنا معزول إلى هذا الحد؟ ... .. 244
- 70 لماذا أتمنى أن أكون مريضاً أو جريحاً؟ ... .. 247
- 71 لماذا أشعر أنني أملك أسوأ حظ على الإطلاق؟ ... .. 250
- 72 لماذا أشعر بأنني "أحدهم" الناس؟ ... .. 253
- 73 لماذا أتكلم مع نفسي؟ ... .. 255

- 74 لماذا أقضي وقتاً طويلاً في التخيل وأحلام اليقظة؟ ..... 258
- 75 لماذا أقوم روتينياً بتبرير الأمور في حياتي؟ ..... 261
- 76 لماذا من الصعب جداً بالنسبة لي أن أوقف العادات المدمرة؟ ... 264
- 77 لماذا أقوّض جهودي؟ ..... 267
- 78 لماذا أشعر بعدم الأهمية؟ ..... 271
- 79 لماذا أسهب بالأفكار السلبية؟ ..... 274
- 80 لماذا أكل عندما لا أكون جائعاً؟ ..... 277
- 81 لماذا لا أفعل المزيد في حين أنني قادر على فعل الكثير جداً؟ ..... 281
- 82 لماذا أنا مهووس بمظهري؟ ..... 284
- 83 لماذا أنا متردد جداً في مواجهة الواقع؟ ..... 287
- 84 لماذا أتمكّن من تحدي العالم في بعض الأيام، وفي أيام أخرى، بالكاد يمكنني النهوض من السرير؟ ..... 291
- 85 لماذا أشعر بالحاجة لمقارنة نفسي بالآخرين؟ ..... 294
- 86 لماذا أقوم بمثل هذه الأمور المرعبة بالرغم من أنني شخص جيد؟ ..... 298
- 87 لماذا أنا شديد الشك والارتياب في الآخرين؟ ..... 302
- 88 لماذا أشعر بأن لا أحد يعرفني أو يفهمني؟ ..... 306
- 89 لماذا لا أعتني بنفسني بشكل أفضل؟ أنا لست كسولاً! ..... 310
- 90 لماذا تناول أطعمة أعرف أنها ستجعلني مصاباً بالغثيان؟ ..... 313
- 91 لماذا أقوم بتحليل الأمور بشكل مفرط جداً؟ ..... 317
- 92 لماذا أسعى وراء أشياء لا أريدها حقاً؟ ..... 320
- 93 لماذا أسهب في التفكير في الماضي؟ ..... 323
- 94 لماذا أشعر بأنني يائس جداً؟ ..... 326
- 95 لماذا أشعر بأنني فاقد الحس وغير مرتبط؟ ..... 329

- 96 لماذا 'توق إلى جذب الانتباه' ... 331
- 97 لماذا 'أنا حساس جداً للرفض' ... 334
- 98 لماذا أنا كسور جداً' ... 338
- 99 لماذا أتعرب بأنني متفوق أخلاقياً' ... 341
- 100 لماذا أأ منغلوق جداً عقلياً' ... 344

## الجزء الثاني . لم ينتهِ الأمر بعد

- 350 ... 350 المرحلة الثانية تولي المسؤولية ...
- 354 ... 354 المرحلة الثالثة انهض وأهتز.
- 358 ... 358 المرحلة الرابعة تبرير أساليبك القديمة
- 361 ... 361 المرحلة الخامسة انطلق ...
- 364 ... 364 خاتمة ..
- 365 ... 365 نبذة عن المؤلف ..

## شكرو عرفان

**أحب** أن أقدم شكري وعرفاني لكل أولئك الذين وضعوا كل ما عندهم بين يدي على طول السنوات. لقد دعمتم رغبتي في تأليف هذا الكتاب وأشعلتم داخلي هدفاً مستمراً مدى الحياة. وأنا ممتن لمنحي هذا الامتياز.

وأنا، بالتأكيد، شاكر جداً لحب وإرشاد وحكمة والدتي ووالدي. والفهم العميق والمشاركات الفريدة التي قُدِّمت إلي من أخواني، آدم وأندرو، وأنا ممتن لهم للأبد.

وأرغب بالتعبير عن تقديري لـ (جينيفر إنديرلين) لحماسها ونشاطها لهذا المشروع. ولجهودها المتواصلة والحماسية، وكذلك جهود زملائهم في (سانت مارتنز برس)، والتي كانت واضحة طوال صفحات هذا الكتاب.





## مقدمة

**لقد** ألفت هذا الكتاب بعد أن أدركت الحقيقة المرة بأن العديد من الناس عليهم أن يحفزوا أنفسهم ليصبحوا مهتمين بحياتهم. هناك بلادة بدلاً من القوة وفقدان حس مكان الإثارة. إنهم متعبون، ومنهكون ذهنياً وبدنياً. هذه ليست طريقة حياة. هذا الكتاب هو لأولئك الذين يريدون أن يعيدوا الحياة إلى حياتهم بعد عدد لا محدود من حلقات البحث والمقابلات والمحاضرات والأحاديث، أظهرت حقيقة مثيرة نفسها لي بجلاء. معظم الناس سعداء تقريباً. إنهم قريبون جداً من تلك الأنواع من الناس التي يرغبون أن يكونوها، ويعيشون أشكال الحياة التي يرغبون أن يعيشونها، ومع ذلك، فإنهم عالقون في روتين ذهني

لقد أدركت أن هؤلاء الناس يبدو أنهم يتقاسمون تحدٍ مشترك، وهو أن الحياة أصبحت آلية، عملية جامدة. إنهم يحاولون التقدم إلى الأمام لكي يتحسنوا، ولكن لا يمكن لأي قدر من قوة الإرادة أو الدافع أو التصميم الذي لا يتزعزع أو التنظيم أن يغير ما هو غير حي.

إذا لم تكن الشخص الذي تحب أن تكونه، أو إذا لم تعيش الحياة التي ترغب في أن تحياها، فمن المحتمل أن حياتك قد تقلصت إلى شبكة من السلوكيات المشروطة، ومغلقة داخل شرنقة من المثاليات والعادات والمخاوف والمعتقدات قد تكون حياً، ولكن لا يوجد نشاط ولا حيوية. إنك تتحرك في الحياة، ولكنك لا تحياها.

إن تركيز على سمات في نفسك يبعث الحيوية في حياتك، بحيث لا نعد الية بعد ذلك إيا كنت غير واع فلن تشعر بألم الحرج ولكن إيا كنت مدركاً، فإنك ستشعر بالإنزعاج وتسعى إلى إيقاف السبب فوراً ليس الأمر هو أنك تريد أن تسبب لنفسك الألم، ولكنك لست دائماً مدركاً أو واعياً لمعنى وأهمية أفعالك وكما تريد أن نكون يقطر للأذى البدني. فإنك تريد، أيضاً، أن تكون مدركاً نوعي للألم النفسي

لقد قادتني أبحاثي إلى ما يقارب مئة سلوك تشكّل بدرجات متفاوتة وبمجموعات متنوعة هيكل التفكير الالي هذه هي السلوكيات التي تمنع من الوصول إلى أعلى إمكانياتك البشرية، كما تمنع من الحصول على أفضل ما في نفسك وحياتك. عندما نصبح مدركاً تماماً لتصرفاتك وأفكارك ومعتقداتك عبر الصحية، فإنك لن تعد تتصرف من مطلق العادة إن إدراك الألم يوقظك وتدء الشبكة الالية بالتحلل

ومن خلال عملية بخمس مراحل، يوضح هذا الكتاب لك كيف تتحرر من لحياه المفيدة عندما لا يكون تفكيرك اليأ، فإن أفعالك تكون متجددة إن الإدراك الواعي يبعث الحياة في أفعالك، وتفقد العادات سطونها وينم التخلص منها بسهولة لأن تفكيرك ليس اليأ

ستتعلم كيف تسيطر على حياتك بالتحرر من أنماط التفكير والمواقف والإدراك والمعتقدات والسلوكيات الحامدة إن كتاب "التحليل النفسي الفوري يريك كيف يعيش بدلاً من رد الفعل لتلقني بالتفكير المكيّف مسبقاً، ستتعلم كيف تفكر قبل أن تفكر

استعد للحياة





## الجزء الأول

# حان الوقت لتصبح أفضل

**التكتكة؛** ه الساعة. إذا لم تكن منتبهاً فلن تضايقك. ولكن إذا حولت انتباهك إليها، فكل ما يمكنك سماعه هو التكتكة ستدرك كم هو مزعج - لدرجة كبيرة بحيث لا يمكنك التفكير أو التركيز على أي شيء آخر. ولكن بمجرد أن تخرج من نطاق إدراكك، لأنك اعتدت عليها، فلن تضايقك بعد ذلك. ربما لاحظت أحيانا أن عضلات رقبتك وكتفك مشدودة. لم تكن تدرك أنك كنت تحدب أكتافك، ولكن الآن عندما تحول تركيزك إلى جسمك، تصبح مدركاً للألم ويمكنك ببساطة إرخاء العضلة وتخفيف الشد.

إن قوة قوقعتك - شبكة سلوكياتك - تأتي من قوة كونها غير مرئية. فأنت غير مدرك للأفعال الحقيقية التي توجدها وبإدراكك لسلوكياتك، وأفكارك، ومشاعرك، تجعل العملية مرئية وتكسب القدرة على أن ترى الأذى الذي تسببه.

الهدف من ذلك هو أن تكسر روتينك الذهني وتحرر من نماذج الأفكار المشروطة. ويتم ذلك عن طريق النظر بموضوعية إلى سلوكيات محددة تمر عادة بدون ملاحظتها أو بدون تفحصها عندما تبدأ

بأنه من تلك السلوكيات، التي ستحصل على عارده أن لا تكون  
معدومة

أن يكون رؤية نفس مأسرة لأن هذا ما يستحق في فقد اني صبح  
ما وكنيت حرمان من مؤلفات خاصة ليس من وجهه نظر - إن قطع  
والحيد خاصة هذا كما أنه ليس ممكن أن ترى - بل أماديه كها  
ساعة بحتة فقد روي ذلك عنصية في تلك من سلوكيات وبصره لأن  
المتصل مناسير من أمر حسن أن هذه سلوكيات من طرف حسن  
تم عمية نعمان مع سنة التفكير الاعتادي - فالحسن من موضة  
خير ينكث رؤية نفس مأسرة

يخص من الكتاب - سياسة الترابية والسقوية ونفسية  
وكنيسة رئيسي الكتاب أنها بيت تستخدم للاستجابة - لصاحب  
في حيا لا تفرد عية، أو لا تعرض في لأعراية - إنها تحب في  
مستوى والمضى يحاول أن يها في حقيقة، حبس ساعات خضرة ونظير  
سبب غداً في - شعور ومفرد في فكر ومفرد في لا  
السلوكيات وليس سلوكيات الدالية يمكن أن تسمى - مؤلف الأكثر  
سياسة - في تلك من على صدى مناهات - في بعض "ال"  
سياسة من تلك في حيا حيا في مستوى - بل في

من الذي سبب في عن - تك يرم ينكس "حارب في ماض  
تد حبروت في في قر من يجابه - أن سلوة عارث وفكر  
ربما من - في في راحة مع مظهره - في في لأن  
سبب في في رية استير - كما من ولبير صورته الدالية على  
سلوكيات - مرون - في في

بعض الاستجابات مألوفة إلى حد ما، جزئياً كنتيجة لثقافتنا وطبيعتنا الإنسانية ومع ذلك، فهذا لا يعني أنها غير مؤذية. بعض الاستجابات تضرح سلوكاً غير طبيعي وغير عادي، ويمكن أن يحدثوا جميعهم بدرجات متعبرة وفي نطاق واسع من التأثير. معظم الاستجابات لها أسباب متعددة، ومن الممكن أن تجد في نفسك إحداها أو بعضها أو جميعها أو لا تجد هي نفسك أي منها.

تلك الاستجابات هي الدبوس المثبت الذي يجمع ويشوّه ذاتك الحقيقية ويوسّع الفجوة بين ذاتك وبين الحقيقة. كما تخلق أرض خصبة لمزيد من الأمراض الخطرة وكلما كانت حياتك مؤتمنة أكثر - وكلما زادت الاستجابات التي أصبحت مندمجة في شخصيتك - اتسعت الفجوة بين الحقيقة وبين إدراكك للحقيقة، محرّكة إياك أكثر في عالمك الصغير الخاص. معظم الأمراض العقلية الخطرة يمكن أن تتواجد جذورها في هذه فجوة بالذات.

بمجرد أن تتعرف وتفهم أحد نواحي شخصيتك، ستكون قادراً على رؤية نفسك منفصلاً عن توقعاتك - 'ذاتك الحقيقية' مقابل واجهة ذات الزئفة. إنه الإدراك الذي يدق إسفيناً في آلية السلوك. وبمجرد أن ترى ذاتك الحقيقية، يصبح جزء التوقعات كليل لأن الغاية منه كانت أن يبعدك عن اكتشاف الذات. إنه نفس حافز الرجل الأصم الذي يرتدي شعراً مستعاراً أمام أوست الذين يعرفون أنه أصم والذين لا يرغب بخداعهم. لا يوجد غمضة في ذلك.

عند النظر إلى جوانب الذات، فأنت توجه ضربات مهشمة لمواجهة في كل مرة تكشف فيها استجابة تقترب أكثر من الذات الواقعية، إلى أن لا يعود لحاجز بوحوداً وتظهر شقوقاً صغيرة في الفجوة عندما تدّ بعرض

المريد من ذاتك الحقيقية ثم، ببساطة، تتحلل القوقعة وتنبتق ذاتك الحقيقية غير ممرقة وواثقة وستبدأ بفهم ماذا تفعل ما تفعل، وتفكر بالطريقة التي تفكر بها، وتشعر بالطريقة التي تشعر بها

إن اكتشاف المغزى الكامن لسلوك ما يوقظك نفسياً بالنسبة لبعض الاستجابات هذا ليس كافياً للتحرر الفوري من الطبيعة المألوفة لفعلك ولكن، يصع الإبرعاح ترساً مستقناً نفسياً في دوائر حياتك حتى بدون قرارٍ واعٍ لتغيير السلوك مباشرة، فإن الإدراك المتواصل لسلوك مؤذ ينتج عاباً التغيير على أي حال، تتحطم الطبيعة الآلية للاستجابة، وتبدأ حياتك بالانتقال إلى مستوى جديد من الإدراك وبالرغم من أن الاستجابة ربما متزال لديك، فإنها لم تعد آلية أنت تقوم بصنع قرار واعٍ كل مرة للمشاركة في السلوك امعير وحتى الروتين المعتاد والأكثر تجزراً يمكن أن ينحطم ويبنى إلى أن ينحل وبنقل حياتك خارج مجال الأنمة، تبدأ رؤية ذاتك الحقيقية، وتبدأ بصدق تعيش حياتك

عندما تصبح واعب بمختلف نواحي حياتك فأنت تجلب حيوية جديدة لأفعالك هذا يجعل النخلص من العادات أمراً سهلاً، لأنها مجرد أفعال أصبحت بمرور الوقت لية الإدراك هو ما يفكك العادة إلى فعل بسيط

إن التعقيد في الحياة يكمن في أتمنتها تمهل وسترى كم هي الحياة بسيطة في الحقيقة ستفهم ما كت بالكاد مدركاً له من قبل - العلاقة بين السبب والأثر الفعل والنتيجة هذا يتيح لك أن تفهم تمام ما لم تكن تفهمه من قبل أنت في الواقع متحكم في حياتك ستكون قادراً على صنع قرارات جديدة واحتيارات منية على ما تريده هذه هي الحياة الحياة التي أصبحت أتماتيكية فيها صعوبة إدراك العلاقة بين السبب والأثر إذا كنت لا تشعر بأن لديك سبصرة على حياتك، إذن يوجد حافر ضعيف يسولي زمام



الأمر عندما تبدأ بالنظر إلى جوانب سلوكك، فإن حياتك تتباطئ وينقسع عن حياتك الغموض ولن تعد تلك الكتلة الضخمة الدوارة التي تخرج عن السيطرة.

الاستجابات غير مصنفة بأية طريقة. والتصنيف يقودنا غالباً لنقرر أين نقع قبل أن يكون لدينا معرفة كافية. الفكرة هنا هي الابتعاد عن التعميم وتكوين الأحكام المسبقة. من المريح أن يتم تصنيف كل شيء، بما فيه نحن، فنقول، أنا هذا وأفعل ذلك وكل ما في الأمر أنه مريح. علاوة على ذلك، فإن درجة ومقدار تلك الاستجابات تكون خاصة بالنسبة لكل شخص. ستكون بعض الاستجابات أكثر أهمية بالنسبة لك منها بالنسبة للآخرين. وبمجرد أن تجد نفسك في تلك الاستجابات، فإنك ستفكر بشكل عفوي بسلوكيات أوتوماتيكية أخرى لم تكن مطلعاً عليها في السابق. هذه السلوكيات المنة صُممت لتتيح لك اكتساب حس الاستبطان - أن ترى نفسك بشكل موضوعي. حالما تتمكن من فعل ذلك، فإنك تكتسب القدرة على إيقاف السلوكيات المتلقائية في جميع نواحي حياتك.

عندما ترى نفسك في هذه الاستجابات، فكر ما هو أثرها على حياتك - لضرر الذي تحدثه والدوافع وراءها. قلبها، واقض وقتاً معها. وتذكر، عندما تفهم كيف تعمل الحيلة، لن يكون هناك داعٍ للإنخداع.

يتضمن التحليل لكل سلوك ثلاثة أجزاء:

- 1 وصف موجز يَصوِّر السلوكيات والمواقف والمشاعر التي تتوافق مع آلية هذه الاستجابة (يشار إلى السلوكيات على أنها استجابات أيضاً)
- 2 تحليل للاستجابة التي تتضمن الأسباب التي تنتجها والسبب (أو لأسباب) الأصلي للسلوك.

3 تدريبات وأساليب معينة يمكنك استخدامها لتحرر من السلوك طلاع بسيط على السلوك - نظرة واعية على ما تفعله لنفسك - هو غاملاً كافٍ لتحقيق لتغيير، أو التحرر التدريجي على أي حال، فإن بعض السلوكيات متأصلة في النفس أكثر من سلوكيات أخرى فإذا لم يتحقق التغيير سريعاً، فهذا القسم الأخير يقدم طرقاً محددة لتعديل وتحويل تفكيرك بصرف النظر عن مدى ترسخ ذلك السلوك. فهذا الانتباه المستمر إليه لابد إلا أن يحقق التغيير بشكل حتمي ومع ذلك، أحياناً، قد تجد نفسك غير قادر على التخلص من بضعة سلوكيات عنيدة، يمكنك فعل ما لم تتمكن من فعله من قبل أبداً - تفليها فالدي لا يمكنك تغييره يُقْبَر كحقيقتين الثابتة وهذا لقبول يسمح لك أن تستمر في حياتك برغم من أن السلوك ما يزال موجوداً فهو لم يعد أثومانيكياً، لذا فهو لم يعد جزءاً من القوقعة إنه يوحد كجزء منك - وهذا شيء لا بأس به

## المرحلة الأولى التحليل النفسي الفوري

### لماذا أحملق إلى نفسي دائماً في المرأة؟

1

ليس عندي هاجس بشأن مظهري، ولكنني لا أستطيع أن أمر بجانب امرأة دون إلقاء نظرة سريعة. أجد نفسي أحملق على انعكاس صورتي لفترات مطوّلة، وأنا أشعر غالباً بعدم الرضا بما أرى. أجد مشكلة في ربط الصورة بنفسي، وكان ما أراه في الإنعكاس ليس أنا.

إن الدوافع لهذا السلوك يمكن أن تكون مخادعة ويُساء فهمها بشكل عام. إنها ليست غالباً مجرد قضية غرور بسيط. فأنت تبحث عن انعكاس صورتك لأن ذلك هو المصدر الوحيد للتغذية السيكلوجية. مطهرك يزود غرورك بالوقود. أنت لا تشعر أنه يوجد الكثير، إن كان يوجد شيء في

الأصل. يستحق التقدير بداخلت، لذا فأنت تبحت عن الرضا في قيمة سطحية. إنها تلب القيمة السطحية التي تراها كمصدر لكسب احترام وإعجاب الآخرين ومن الممكن أن تعتقد أيضاً أنه كلما بد مظهرن الخارجي أفضل، كنت كشخص ذو قيمة أكبر لذا فإن مصدر قوتك الوحيد يحمل شعوراً بالأهمية مبالغاً فيه

الصورة الذاتية المندوبة غالباً ما تنرحم إلى إحساس ضئيل بالحضور المادي كونك تشعر بنقص الجوهر، فأنت تعتمد على انعكاس صورتك لتؤكد لفسك أنك موجود في الحقيقة يوجد فراغ في داخلك يجعلك تشعر سئ غير مرئي "نت تنظر في امرأة ولكنك غير قادر على الربط الذهني بالصورة التي تراها على أنها صورتك أنت وهذا عندما ترى صورة فوتوغرافية لك فأنت غاملاً تعلن، هذه الصورة لا تشبهني في شيء البتة"

هذا قد يؤدي إلى صعوبة في نرحمة متساورك وإلى النظر إلى صورتك على أنها مقياس لمساورك عندما تكون في مزاج جيد، فإنك ستظن إلى المرة ل ترى انتسامتك، ولتأكد من أنك حقيقة في مزاج جيد وهذا يأتي من الحاجة إلى إثبات خارجي لمساورك

ضع قائمة بأكثر عشرة أشياء تعجبك في نفسك. غالباً، لن يكون ذلك مريح لك في البداية، حيث أن معظم الناس غير معتادين على فعل ذلك وهذا هو ما يجعل هذا النشاط مُعزّز جداً تذكر، أنه كلما كان ذلك أصعب بالنسبة لك، اردت حاجتك إليه




تأكد من أنك تركز على السمات الداخلية التي تميزت، أشياء لبس بالضرورة أن تنعكس في المرأة من الأمثلة على ذلك، "لدي خيال ذكي جداً" في العمل أقوم بعمل حس في تحديد المهام ووضع المواعيد النهائية

لها". "يقول لي 'صديقائي أنني أقيم حفلات رائعة' - لقد ساعدت حاري فعلاً في الخروج من مأزق قبل بضعة أيام، و "عندما أهرول، فإنني أركض إلى مسافة أبعد قليلاً في كل مرة". خذ ما تحتاج من الوقت لإيجاد عشرة أشياء، ولا يهم كم من الممكن أن تبدو تافهة، ولا تنتقد أو تقلل من أهمية أي شيء. اجعل القائمة كاملة قدر المستطاع بحيث تظهر صورة كاملة تبدي من كل النواحي أنك إنسان مميز.

الآن وبما أن لديك قائمتك، ألصقها على مرآة حمامك بحيث تقرأها في كل مرة تنظر فيها إلى المرأة. هذا التمرين يتيح لك أن تذكر نفسك بقيمتك الحقيقية - في الأوقات التي تشعر فيها بأنك هش.

في كل شهر تقريبا، حدث القائمة. واحتفظ بالأشياء التي تعجبك أكثر فيها، ولكن ابدل جهدا في إيجاد بعض الأشياء الجديدة أيضاً. صدقني، هذا سيصبح أكثر سهولة في كل مرة تقوم فيها به وستحتفظ باستمرار "أمام وجهك" بمعلومة أن من تكون أنت هو إنسان يتنقل ويتنفس وينمو.

 كن راضياً عندما تتلقى شكراً وعرفاناً. إذا كنت تعتمد على المرأة كمصدرك الوحيد للإثبات النفسي، فهذا يعني أنك تنزعج عند تلقي الشكر والعرفان، والمديح والعبارات الإيجابية اخترق ذلك ببساطة بتعلم قبول المديح للقيمة الظاهرة، مقاوماً إلحاح الظن مرة ثانية فيه أو إلغاؤه.

في المرة القادمة عندما تتلقى مديحاً - لقد قمت بعمل رائع في إيجاد تلك الرسوم البيانية من أجل الاجتماع - أجب بكل بساطة بـ "شكراً جزيلاً لك" بدلاً من "شكراً، ولكن لم يكن هذا شيء يذكر: لو كان لدي وقت أكثر لكنت قمت بعمل رائع فعلاً" لا تجعل الناس يشعرون بالانزعاج لتعبيرهم لك عن شكرهم؛ أتح لهم الحصول على متعة تقديم إطراء لك

إذا كنت العملية الكلية - تلقى وتقديم الشكر - تبدو مزعجة بالسببة لك، فأنت تعرف ماذا يجب عليك أن تفعل - ابدأ بتقديم الشكر والعرفان للناس الآخرين على جهودهم. لا تعط لمجرد أن تأخذ، ولكن لتجرب بنفسك متعة العطاء. حالما تدرك كم هو شعور عظيم. سيكون الاحتمال أقر في أن تتجنب الشكر عندما يأتي دورك للتلقية

فإذا بسبب الفكرة ككل منفرة بشك خاص، أطلب من أصدقاء أو أقارب لك أن يحبروك عن أكثر شيء، أو شيءين، يعجبهم فيك. (إذا كان الأمر محرجاً، أخبرهم فقط أنك تفعل ذلك كوحب للمدرسة أو كمسروع تعمل فيه) فهذا لا يوجد فقط حالة تلقى فيها الشكر والعرفان، ولكن تعطيك أيضاً المادة الخام لقائمتك بالسمات المحبوبة

**تعلم أن تثق بمشاعرك الخاصة** إذا أمضيت حياتك نتعلم أن تنكر مشاعرك وتدوس عليها، إذن قلديك الكثير من التخلص من الأفكار والعادات لكي تقوم به أي تحربة محررة يمكن أن تكون هذه - تقريباً ككسر كأس على المرآة (مع أنني لا أنصح بذلك)

هل تذكر عندما كنت طفلاً صغيراً وكنت تلعب بسيارتك السباق الجديدة ذات الخطوط الحمراء و سوداء؟ كيف شعرت عندما تقدم الولد الكبير نحو الساحة وسلبها منك بدون شك، لقد كنت واضحاً تماماً بشأن كيف شعرت عندما تكبر نتعلم أن ضرب (جونني) هو شيء غير لطيف، وهذا بالطبع شيء صحيح ولكن لسوء الحظ فإننا نتلقى أيضاً الرسالة أن المشاعر "السيئة" ليست شيئاً لطيفاً، أيضاً لذا يجب أن نتعلم انبظاها بأنها غير موجهة - ونشعر بالذنب إذا شعرنا بها على أي حال

تقبُّلكَ لمشاعركَ يعني تقبُّلكَ لها جميعها، الجيدة والسيئة. كلما يحدث شيء يحركُ فيك شعوراً ما، أعط نفسك الإذن بالإحساس به فعلياً. إذا كنت تشاهد فيلماً حزيناً في المسرح، دع نفسك تبكي - ماذا تظن أن كل شخص آخر يفعل على أي حال؟ إذا خطر ببالك شيئاً مضحكاً وأنت في العمل، أطلق العنان لنفسك وضحك. إذا قطع أحدهم عليك الطريق السريع، اصرخ بأعلى صوتك (أعني لنفسك فقط) أو اضرب بقبضتيك على لوحة أجهزة القياس في السيارة إلى أن ينتهي ذلك الشعور. يمكنك أن تحرر نفسك الحقيقية فقط بتقبُّلك ومواجهتك لأي شيء يحدث لك فعلياً في أي لحظة محددة، دون إدانة أو محاكمة نفسك. وحالما تسترد القدرة على الإحساس بمشاعرك، فلن تحتاج للتفحص في مرآة لكي ترى بماذا تشعر.

## لماذا أشعر بالحاجة للوصول مبكراً؟

2

أصل إلى المواعيد أبكر بساعة أو أكثر لأنني مهتم جداً بأنني ربما  
أكون متأخراً. أصبح عصبياً عندما أعلق في أزمة مرورية يمكن  
أن تؤخرني بضعة دقائق. أفضل أن أنتظر أي أحد عشرون دقيقة  
على أن أجعله ينتظرني مدة خمس دقائق أخشى أن يفوتني  
شيء مهم إذا لم أصل في الوقت المحدد

**الاضطرار** لأن تكون مبكراً له أسباب مختلفة تعتمد على الحالة فإذا  
كان وجهتك مصدراً للمعلومات كحلقه بحث أو اجتماع، إذن ربما تخشى  
أنه سيفوت شيء مهم أنك نخشى أن لأشيد، ستبدأ بدوئ ولأنك تريد أن  
تكون معتمداً على نفسك، فأنت نزعج بالحصول على أي معلومات  
قد تحتاجها بحيث تكون جاهزاً تماماً لأي شيء يمكن أن تواجهه في  
المستقبل ولا تريد أن تعتمد على أي شخص من أجل المساعدة أو الحصول  
على معلومات

إد كانت حاجتك للوصول مبكراً هي "اهتمام بالناس"، فالسبب هنا



شيء مختلف فبالرغم من أنك تخبر نفسك والآخرين بأنك ببساطة تراعي أوقات الناس الآخرين، فإن اضطراك دائماً لأن تكون متواجداً في الوقت المحدد أو أنك لم يعد مسألة مجاملة عادية إذ يوجد عادة شعور بالدونية - فأنت تتسرع أنك لست ذا قيمة وغير جدير لأن تسبب أي إزعاج لأي شخص آخر وليس لديك عمل لتبقي أي شخص ينتظرك لأنك تشعر أن وقتك أقل قيمة من وقت الناس الآخرين. هذا الشعور بالدونية يتضخم عادة ليصبح رغبة قوية بعدم إزعاج أو إغضاب أي شخص بتصرفك.

اضطراك للاستعجال إلى أي مكان يجعلك عصبياً جداً. تلك المشاعر تمتزج غالباً بأثر بدني مواز - وهو انطلاق هرمون الأدرينالين. في الوقت الذي ينجح فيه بعض الناس في التغلب على هذا الشعور، تجده أنت مقلق جداً، مما يزيد حصرك النفسي.



**قيّم وقتك بالقدر الذي تقيّم فيه وقت أي شخص آخر.** إذا كان اضطراك لأن تكون مبكراً خارقاً مُحفّزاً بإدراكك المبالغ به لقيمة وقت الناس الآخرين وقلة إدراكك لقيمة وقتك، فهذا التمرين سيكون مفيداً بشكل خاص. بأكثر قدر من الموضوعية، قيّم وقتك بما يستحق بحسب الفوائد التي يحققها. ابتكر لهذا التقييم أي شكل يحقق لك الغرض المطلوب، كشكل ورقة الميزانية العمومية أو التخطيط الدائري أو التمثيل البياني العمودي، أو حتى قائمة بسيطة. وضّح الأشياء التي تقوم بها في يوم نموذجي، مترافقة مع النتائج الإيجابية التي تحققها. لا تركز فقط على مساعي تحصيل المال، بل على الأفعال التي تقوم بها وتنتج قيمة أخرى - ربما بشكل غير مباشر - أيضاً.

على سبيل المثال، إذا قضيت ثلاثون دقيقة في كل ليلة من ليالي

أسبوع ما، تراجع فيها واجبات إبتك المدرسية وتدرس معها، فذلك استثمار قِيم ويحمل الكثير من الفوائد النفسية وإذا قضيت ساعة ثلاث مرات في الأسبوع في الحمير يوم، فذلك الوقت صُرف بشكل جيد من أجل صحتك العقلية والبدنية في العمل، إذا كنت تستغرق عشرون دقيقة لترتيب لوازلك وتسجيل بنود في مخططات اليومي، أعط نفسك الفضل للقيام بما هو ضروري لتكون ذو تركيز أعلى وتُسّر أكثر في العمل - مساهمة غير مباشرة في أي ساعات تنتج فيها، مدفوعة براتب أو فاقورة (من ناحية أخرى، إذا وجدت أثناء قيامك بهذا التمرين أنك تقضي عدة ساعة أو أكثر على تلك النشاطات، فتلك تغذية راجعة قيمة تدل لك إذا كنت تعمل بدرجة معقولة من الفعالية والبساطة المسألة هي أنك لن تعرف إلى أن تأخذ هذه الخطوة الأولى وترى ماهي الحالة الحقيقية ) عندما تقوم بتنفيذ هذا التمرين يمكنك إما أن تكتب مبالغاً بالدولار مرتبطة بنشاطات معينة، أو فوائد عامة مثل "ما بعد نصف ساعة من الاسترخاء" ما يهم أكثر هو أنك وصعت بالأيص و لأسود جميع الأشياء التي تفعلها كل يوم والتي تحقق نتائج إيجابية ستجد أن ذلك أبعد بكثير مما أدركته طوال حياتك حرر نفسك بعض التراخي وتذكر أنّ وقتك قِيم على الأقل كوقت اناس الآخرين - وربما أكثر قليلاً

أطلب، واقبل المساعدة، من الناس الآخرين. الدقة في

مواعيد حضور حلقات البحث و لاجتماعات التي تتضمن

معلومات هو أمر رائع، بشكل طبيعي أنت لا تريد أن يفوتك أي شيء هام ولكن عندما تصل مبكراً جداً قبل وقت البدء المجذور. فأنت لم نعد تمسك

بزمam الأمور - لقد وقعت فريسة لعدم شعورك بالأمن إذا كان أسهل عليك



الظهور مبكراً بشكل سخيّف من المخاطرة بطلب المساعدة من أحد ما، إذن فأنت تحتاج لأن تصبح أكثر أريحية في طلبك المساعدة من الآخرين

احث عن شخص لا تعرفه جيداً ولكنك تشعر براحة عند طلبك خدمة عَرَضية منه، كاستعارة كتاب أو شريط فيديو أو التبرع لهدية زواج أحد الزملاء في المكتب (إذا كان ضرورياً، اشرح لماذا تقوم بذلك) ابدأ بالطلب وقبول الخدمات، وافعل كل ما هو ضروري لجعلها حالة ربح - ربح لكليهما. تذكر، على أي حال، أن المسألة ليست خلق حلقة لالتهمة من الالتزامات، إنها بكل بساطة لجعلك معتاداً على قبول المساعدة من الناس الآخرين. وتجنب الشعور بأنه يجب عليك ردّ المجاملة في كل شيء، أو أن عليك القيام بفعل الكثير من أجل الشخص الآخر أكثر مما يفعل هو من أجلك.

كن أيضاً، دقيقاً في تواصلك قدر استطاعتك فإذا أخبرتك الشخص الآخر لماذا تقوم بفعل هذا الشيء أو ذاك فستصبح عملية مستمرة لفترة من الوقت، اكتشف كيف يتقبّل ذلك الشخص الطلبات من أجل المساعدة - بشكل مفصّل قدر الإمكان؟ أكثر عمومية؟ مباشرة أم غير مباشرة؟ ثم اطلب الخدمات بالضبط حسب ما أوضح الشخص.

أعد النظر في ماضيك لتري إذا ما كان يوجد حادث معين له صلة بنزعة "العصفور المبكر" المبالغ فيها. هل



حدث شيء مؤسف بسبب تأخرك أو تأخر أحد أفراد العائلة عن شيء ما؟ هل كنت تحصل بشكل منتظم على رسالة خلال طفولتك تفيد بأنك إذا لم تتمكن من الوصول إلى مكان ما قبل أي شخص آخر فمن الأفضل لك أن لا تذهب نهائياً؟ مهما حصل أو لم يحصل، تعرّف على تلك الحادثة لأن ذلك سيحررك من استحواذ الماضي عليك. على سبيل المثال، ربما حدث فعلاً

شيء، مرعب لأن أحداً ما تعرفه كان يتأخر ولكن هل ذلك يعني أنه بحب عليك دائماً أن تقلل من قدر من برنامجك، ووقتك وحياتك؟ في المرة القادمة عندما تجد نفسك مسرعاً لتكون أول الواصلين إلى اجتماع أو موعد، توقف واسأل نفسك، "ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا وصلت في الوقت المحدد أو حتى متأخراً قليلاً؟" نكر نفسك بأن العالم لا يدور، أو يتوقف عن الدوران، حسب جدول مواعيدك. وكذلك خذ بالاعتبار النتائج السلبية الناجمة عن السرعة في أي مكان - كأن تحصل على مخالفة مرورية أو يقع لك حادث سيارة

**تعتمد الوصول إلى مكان ما متأخراً بضعة دقائق. من**



الواضح أنني لا أنصح بهذا فيما يتعلق بمناسبة مثل حفل زواج أو إلقاء خطاب متلفز وطنياً أو توقيع اتفاقيات سلام الشرق الأوسط بدلاً من ذلك، اختر المناسبة التي يكون فيها الانزعاج حاصباً بك فقط احتفظ بشعور "حالة تأخر" لفترة من الوقت ولاحظ أنه لم يقلبك إذا كان ملائماً أو عندما يكون ملائماً، كوقت الاستراحة مثلاً. التفت إلى شخص غريب واسأله ماذا حدث في الخمس أو العشر دقائق الأولى، أو طلب رؤية دفتر ملاحظاته معظم الناس سيكونون مسرورين لبتفضلوا عليك بخدمة، وإذا لم يرحب الشخص الأول الذي سألته بطلبك، فيك بساسة اسمر بالسؤال إلى أن تجد شخصاً ما يرحب بذلك

**إذا وصلت إلى مكان ما مبكراً جداً، اقضِ الوقت الزائد**



بشكل منتج. اجعل من السهل عليك القيام بأشياء لا تحتاج بشكل عادي لوقت للقيام بها العالم مليء بالاختراعات الرائعة. كتب وصحف وآلات تسجيل وأوراق استكشافات ودفاتر ملاحظات ومسجلات

الكسيت المحمولة والكمبيوترات النقالة والمجلات والكتالوجات - والتي تتيح لنا أن نحصل على المزيد من العمل مُنجزاً. أنت تريد أن تعزز في نفسك أن وقتك قيم فالوصول مبكراً فقط لأجل أن لا تقوم بأي شيء لن يحقق لك هذا، عندما يكون لديك الوقت، كن منتجاً.

## لماذا أتخيل بأنني أنقذ الناس وأهرع لنجدتهم؟

3

سير في عشي سيار يوهان كاملة من إنقاذ شخص يستلقي وهو  
مغمى عليه، دخل لـ متوهجة، أو دفع شخص م بعيداً عن طريق  
سيارة مسرعة جداً إنني أستمتع بحر النزاعات والخلافات  
وبسوية اختلافات الرأي سواء أكنت طرفاً فيه أم لم أكن.

هذا السلوك يحدث لواحد أو أكثر من الأسباب التالية (1) لا تعتبر نفسك  
مميزاً بشكل خاص أو مهماً وعمل شيء ستثنائي سيجعلك تشعر  
كشخص استثنائي أنت تبحث عن تقدير وإعجاب وتلطف لحالات حيث  
يمكنك فيها إغاثة اسهوف (2) تريد أن يعتمد الناس عليك فهذا يجعلك  
تشعر بأنك قوي ونافع وفي العلاقات مع الناس، تنشئ الهيمنة على  
الآخرين بحسب يصبحون معتمدين على مساعدتك (3) تشعر بالذنب وعدم  
استحقاقك لأي حظ جيد يصيبك في الحياة فتخفف ذلك الشعور بالذنب  
عن طريق عمل شيء عظيم والذي بدوره سيجعلك تشعر أنك أكثر حذاره  
واستحقاقاً للحظ الجيد

عندما لا يتلقى الناس الاهتمام الذي يريدونه، فإنهم يتصرفون بطرق مختلفة. فـالأطفال يبكون ويصرخون؛ والأولاد يقومون بالتمثيل؛ والمراهقون يشعرون. والبالغون الذين يشعرون بأنهم مهملون أو مهمشون فإنهم قد يلجأون غالباً إلى خيالهم.

(بيتر)، رجل أمن في الواحدة والثلاثين من عمره، يعمل في دار لمتقاعدين في عطل نهاية الأسبوع. في مساء كل يوم سبت ينطلق جرس إنذار الحريق ويبدأ (بيتر). وهو مرتدي زي رجال الأمن الرسمي، بالمرور على طابق تلو الآخر يطمئن السكان الكبار الخائفين بأنهم في أمان وأن كل شيء تحت سيطرته. ويصل رجال قسم الإطفاء في كل مرة فقط ليجدوا أنه لا يوجد حريق ولا يوجد سبب لانطلاق جرس الإنذار. في النهاية تم اكتشاف أن (بيتر) كان يطلق جرس الإنذار فعلياً بنفسه بحيث يمكنه أن يبدو بطلاً ويُحترم كشخص مهم وضروري.


**حدد أبطالك الشخصيين، مركزاً على السمات التي تجعلهم عظماء، وعزز تلك السمات بداخلك.**



جميعنا يرغب بالشعور بالأهمية، وجميعنا لديه تعريفات شخصية لما يصنع بطلاً. فكر بجميع الناس، الحقيقيون والخياليون، الذين كان لهم تأثير إيجابي علينا منذ الطفولة. هل تفكر بأشخاص مثل سوبرمان ومارتن لوثر كينغ جيه آر. وجون دارك ومايكل جوردان، وجدتك أو جدك؟ ما الذي يجعل أبطالك عظماء في نظرك - القوة الخارقة أم الزعامة أم الشجاعة أم المهارات الاستثنائية أم العاطفة أم الإخلاص؟ سجل تلك السمات.

الآن، أي من هذه الصفات يمكنك صقلها قوياً دون الحاجة لأر تولد على كوكب كريبتون؟ على سبيل المثال، لكي تتمكن من تعزيز مهاراتك

القيادية لعطرية، هل حقاً تحتاج أن تمتلك صبر كأشعة إكس وأن تكون قادراً على أن تسوق قاطرة مسرعة جداً؟ هذا غير مرجح. إذا شعرت فحاة بهذه الصفة المميرة، فهال احتمال كبير بأن يكون السبب هو أنك تمتلكها أصلاً إلى درجة ما. اسحب بساطاً عن الغرض لتتطور تلك الصفة وتطهره كمن تأخذ أدوراً قيادية في مجموعة العمل في مشروع ما في عملك، أو تتطوع لتدرب مرهقين في مركز السباب المحلي. أنا أصمّن لك أنه قبل مرور وقت طويل ستشعر أنك على قمة العالم.

 ركّز على البطولة في تصرفاتك اليومية. بطريقة ما، هذه امتداد للمهمة السابقة، لأنها تتطلب منك تطوير قوى بصرية أكثر نفاذية - "بصر خارق" إن شئت - لتقدير العظم التي تحيط بك كل يوم. الإلهام موجود عند كل راوية، في أماكن غير متوقعة - ذلك المساعد الهادئ الذي تمرّبه في الردهة كل يوم، والذي يكرّس نفسه لإينه المعاق - وفي أماكن بارزة، مثل رجال الإطفاء الذين يعرضون حياتهم لخطر شديد في لحظة خاطفة.

عندما تدرك أن الحاجة موحودة، فكر ملياً كيف ستساعد في إشباعها. على سبيل المثال، أحد أكثر الأشياء لبطولية التي من الممكن أن تقوم بها هي أن تكون متبرعاً بخاع العظم فقط عن طريق الحضور لعملية بسيطة، يمكنك تقديم هدية الحياة بكل معنى الكلمة لشخص ما في أمس الحاجة لها لتعرف كيف تسجّل كمتبرع محتمل في بنك نخاع العظم الوطني. اتصل برقم 7692 - 627 - 800 1

بالتأكيد أن استخدام مهارات إقناد الحياة هو أكثر ديل واضح للصولة، ولهذا السبب من الحكمة أن تتعلم النفس الإصطناعي وأساليب



أخرى مثله ولكن البطولة يمكن أن تتكوّن من أشياء أخرى كثيرة أيضاً، مثل تصرفات وديّة بسيطة تُنفَّذ باستمرار على طول السنتين، وعليك أن تعطي نفسك والآخرين الفضل عندما تراها تحدث. اجذب الاهتمام إلى أولئك الأبطال الحقيقيين عن طريق شكرهم أمام الناس الآخرين، وذلك في رسائل تبعثها إلى رئيس تحرير جريدتك المحلية. وعن طريق التركيز أكثر على المشاركات التي تقوم بها في الحياة اليومية، وستقل حاجتك إلى تخیل "القوى الخارقة" غير الموجودة لكي تشعر بالرضا عن نفسك. وستعطي شعورك بالذنب قوة أقل كونك مدركاً بأنك تضيف قيمة للناس الآخرين فعلياً، لذا فأنت تستحق الأشياء الجيدة التي تتلقاها في الحياة.

**عليك أن تفهم أن البطولة الحقيقية لا تكمن في الهيمنة على الآخرين. لا تخلط بين الطيبة والألوهية. فأنت لست**



بحاجة لأن تقوم بكل الأشياء عوضاً عن الناس في حياتك. إذا كنت أنت الشخص الذي "يصلح" دائماً الأشياء و"المنقذ دائماً" في اللحظة الأخيرة، فذلك قد يثير إعجاب الآخرين - ولكن على حساب خداعهم بما يحتاجون لتعلمه كي ينموا تغلب على هذه النزعة بتذكير نفسك بأن أرقى تعبير عن "تولي المسؤولية هو أن تصل إلى مستوى معاييرك لها، وأن تعتبر الناس الآخرين مسؤولين عن الوصول إلى مستوى معاييرهم أيضاً، بدلاً من أخذ المسؤولية منهم وبمجرد أن تقوم بذلك، فستتحرر من الحاجة إلى السيطرة والهيمنة على الآخرين عن طريق تأدية أفعال خارقة.

# 4

لماذا أتخيل بأن لدي قوى مميزة  
مثل الإدراك فوق الحسي أو  
التخاطر عن بعد؟

أتساءل كثير كم سيكون الأمر رائعاً إذا تمكنت من قراءة الأفكار  
'فكر في تحريك الأنبياء بواسطة التفكير فقط أو ببرء الربض  
بحركة من يدي. أتحرى بتقصير تم، يمكنت القدرة على المتسي  
من خلال الجدران أو امتلاك القدرة على التنبؤ بالمستقبل

**لا بد** أن المتسي من خلال الجدران شيء سيكون ممتعاً، إن الفكرة مغرية  
ومع ذلك، إذ كنت مسنغرقاً بفكرة امتلاك قوى حارقة للبشر، فربما أن  
هناك شيء آخر ذو أثر والنفسي هو كما يلي

أنت لا تسعر أنه يمكنك المنافسة مع الآخرين على قدم المساواة  
فتتحيل أن لديك قدرات خاصة يمكن أن تعطيك الأفضلية آلية الاستجابة  
هذه تنتج عن مساعر بعدم الملائمة فتتوق لقوى خاصة لكي تعوض عدم  
الملائمة الحقيقية أو المدركة التي لديك وتحملك تسعر بالسيطرة أكبر على  
حياتك وطروفتك

إنك تشعر بالوهن والضعف في حياتك اليومية، لذا فأنت تستمتع بأحلام اليقظة حيث تفرض على الآخرين الاحترام والاهتمام تجاهك أنت لا تشعر بأنك مؤثر جداً في حياتك وتؤمن بأن الأشياء تحدث لك أكثر من كونك قادراً على جعل الأشياء تحدث

في حالات أكثر تطرفاً، كونك جزء من الجماعة يعرضُك لخطر فإذا كنت "واحداً منهم"، إذن فأنت لست مميزاً وهذا يجعلك تعزل نفسك عن الآخرين، وتنتهي بالانسحاب إلى عالم الأوهام حيث تستطيع أن تكون وأن تفعل أي شيء تريده.

**افحص أهدافك فحسباً دقيقاً.** متى كانت آخر مرة فعلت فيها



ذلك ؟ أراهن أن ذلك كان منذ فترة لا بأس بها، وحقيقة أنك

تشعر بأنك ضعيف وغير ملائم اليوم، قد يكون له صلة ما بالتوقعات التي وضعتها، سواء بوعي أو بدون وعي، سابقاً في الدهر القديم. ولكنك لست رجلاً هريماً، لذا، لماذا لا تجدد نفسك، مبتدئاً في الحال؟ خذ بضعة دقائق لإعادة النظر في جميع أهدافك، القصيرة والطويلة الأمد، وبالنسبة لكل مجالات حياتك الرئيسية. أي من تلك الأهداف مازال ينفعك، وأيها يجب أن يذهب في طريق الدينامصورات؟ تخلص منها - فكل ما كانت تفعله هو إحداث الفوضى في حياتك وجعلك تشعر بعدم الملائمة.

الآن، بالاعتماد على من أنت اليوم - وعلى رغباتك الحالية واهتماماتك وأساس خبرتك ومستوى حافزك - أوجد أهدافاً جديدة لتوجهك في الأشهر والسنين القادمة. تذكر أن الناس الناجحين لا يركزون على ما لا يستطيعون فعله - بل يركزون على ما يستطيعون إنجازه لم تدب (هيلين كيلر) حظها في حقيقة أنها كانت صماء وبكماء وعمياء؛ ولكنها عملت بما

لديها وألهمت الملايين أثناء ذلك إذن كن واصحاً فيما تضعه على جدول أعمالك مهنياً وعاطفياً وجتماعياً وهلم جرا، ثم ضع أهدافك في خط مسقيم مع هذا التقييم الذاتي الصديق يوجد ارتياح كبير ومتعة في معظم الأهداف والأحلام، ونحن فقط لجذب انتباهك إلى ما يمكنك عمله - ثم تفعله

حدد المواقف التي شعرت فيها بأنك ضعيف في الماضي

وسجل كيف كنت ستتعامل معها اليوم في كل مرة



يفشل الناس فيها بشيء ما، تحدث بنتيجتان النتيجة الأولى هي أنهم يشعرون بالفشل، والنتيجة الثانية - وهي المكلفة أكثر إلى حد بعيد - أنهم يقضون السنين العديدة القادمة (أو حياتهم كلها) يجلدون أنفسهم بسببه ويستخدمون الفشل كأساس لصنع قرارات 'حرى جميعنا مررنا بمرحلة الطفولة، وبالتالي عانينا من تحربه كوننا غير مسيطرين على الأمور، وقيم الناس الآخرين بصنع القرارات التي أثرت على معيشتنا ولكن إلى أي مدى ما زلت تتصرف كمتخصص غير مسيطر على الأمور، راجع أكثر الخبرات إيلاماً في ماضيك ما الذي تعرفه الآن من الممكن أن يغير النتيجة؟ ما هي المهارات أو المعرفة أو وجهة النظر التي اكتسبتها منذ ذلك الحين؟ أي من الناس قابلت خلال تلك السنوات وكان من الممكن أن يصلحوا كنماذج للدور الإيجابي أو أن يقدموا موارد قيمة، مهما كان جوارك، فمّا أصغر أنك ستترك أنك عالجت الحالة بأفضل طريقة كانت متاحة لك في ذلك الحين نقطة نهاية القصة

اليوم، ربما عالجت حالة محددة بشكل مختلف عن الطريقة التي اتعنتها قبل عشرين عاماً مضى - أو ربما لا تفعل ولكن ببساطة عند تحديد

لموارد التي ستعتمد إلى استغلالها فيما إذا حصلت الحالة مرة ثانية اليوم، نكون قد أعدت نفسك إلى موقع السيطرة وبمجرد أن أعددت نفسك لربح، فلي تحتاح لقوى خارقة لتحفّز نفسك على أساس المساواة مع الآخرين

## لماذا أحتاج لتشغيل المذياع أو التلفاز عندما أكون وحيداً؟

# 5

بمجرد أن أصل إلى المنزل، أول شيء أفهم به هو تشغيل التلفاز أو المذياع. سواء أكننت أجهز العشاء أو آخذ حماماً أو أقرأ أو أتحدث على الهاتف أو أعمل، تلك "الضجة" يجب أن تكون موجودة. ولا يهم حتى ما هو الذي يشتغل طالما أنه يوجد صوت أو صورة يخرج منه.

**أنت** بحاجة لأن تكون مسوئلاً للهروب من نفسك ولا تريد أن تُحبر على مواجهة من تكون وما الت إليه حياتك أنت تخاف أن تفرك وحيداً مع أفكارك. لذا فأنت تبحث عن نسليّة خارجيّة لتُسكت الضجة القادمة من داخلك شرره عقلك، المستمرة والقلق والمخاوف والحصر النفسي كلها أشياء لا يمكن إسكاتها، لذا فأنت تحاول أن نعدّل الوضع

لكي تسترحي، تحتاج إلى أن تكون سرداً عن ذهنك وعندما لا يتوفر تشويش خارجي، فأنت تنكب على حيالك لتسفل وقتك وتترك الأوهام تصلاً

يومك فعقلك يحتاج لأن يكون مشغولاً، ولكن الثثرة الداخلية تجعل الأمر صعباً بالنسبة لك لكي تركز لذلك، التشويش هو الطريقة الوحيدة لتحصل على ملاحظة هذا الأمر يساعد في جعلك ملك المماطين وفي حالات سيّدة، عندما تتغلب "فكارك عليك، فإن ذلك يتبعه انهيار عصبي. والتعبير الملائم هو "لقد فقد عقله" العقل المرتبك يجب أن يُغلق نفسه كوسيلة وحيدة للهروب

سلوك متوافق مع هذه الاستجابة قد يكون السيطرة على الحادثات حيث من الممكن أن تتحدث لمدة عشرين دقيقة قبل أن تطلب مشاركة الشخص الآخر. ما تحاول فعله هو تجهيز مخرج لأفكارك لتخرج من رأسك وبطريقة مشابهة جداً، فإنك تشعر أفضل عندما تخرج شيئاً ما من صدرك بإخبار شخص آخر به. إنك تسعى لتخفيف الثثرة المستمرة لعقلك بأن تدع الأفكار تخرج. من الممكن أن تكون مقولتك المفضلة هي: "لا أستطيع أن أسمع نفسي وأنا أفكر." ومع الفيضان المستمر للهموم والمخاوف والحصص النفسي، يكون من الصعب أن تفكر وتنتشر أفكارك.

مارس مهارات الاتصال مع الأشخاص الآخرين. العزلة



هي وليدة مهارات الاتصال الرديئة. عندما تتواصل أكثر مع

الآخرين، يكون لديك حاجة أقل لتملأ الفجوات بالتلفاز الإلكتروني وثرثرة المذياع. إن تحسين مهاراتك في المحادثة هي إحدى الطرق المباشرة لتعزيز هذه الحاجة للاتصال مع الآخرين.

المحادثة بطبيعتها هي عبارة عن حلقة تغذية راجعة رائعة: إذا سارت بشكل جيد، فإن الطرفين سيشعران بالارتياح ويبقيان المحادثة مستمرة أما إذا سارت بشكل رديء، فسيقوم أحدهما بالتخلي عنها. ولسوء الحظ أن العديد من الناس الذين يفتقرون فقط إلى مهارة محادثة معينة واحدة أو

مهارتين، من الممكن أنهم قد كدّسوا ما يساوي عمرهم من التغذية الراجعة السلبية وحكموا على أنفسهم بأنهم أغبياء اجتماعياً. أحصل على تدريب خاص أو خذ حلقات بحث أو دورات في مهارات المحادثة أو تدرّب عليها بشأن مع شخص تثق به.

ستكتشف حالاً واحدة من أهم قواعد الاتصال الفعال كن مستمعاً جيداً. إن حلقة التغذية الراجعة لطريقة التحدث تنكسر بسرعة إذا احكر شخص واحد المحادثة، عندئذ تصح عبارة عن حوار فردي (مونولوج) وليس حواراً بين شخصين (ديالوج). لن تتمكن من إعطاء كل ما لديك للشخص الآخر إذا كنت تقضي الوقت الذي يحدث هو فيه بالتفكير بما ستقوله فيما بعد. تعلم أن تصغي، وستحس على الفور مهاراتك في الاتصال مع الآخرين.



**تخلّ عن التأجيل وركز طاقتك على مهمة واحدة إلى أن**

**تنجزها.** الكثيرون منا يسمحون لأنفسهم أن ينغمسوا "بمساغل" الحياة وبذلك تفقد الفرص الثمينة بحصل على الأشياء منجزة. لا يوجد بديل للجهد المركز والموجه كم من "الوقت المهدور" قضيت الأسبوع الماضي وأنت تقلق وتغتاظ بشأن جميع الأشياء التي عليك القيام بها ولكنك لم تتمكن من المباشرة بها. إذا جمعت كل الخمس والعشر والحمدس عشرة دقيقة الرائدة في هذا الأسلوب من بضعة أيام فقط، فستجد أنه كان بإمكانك تكريس ساعة أو ساعتين أو عدة ساعات لشيء أكثر إنتاجية.

لا تسيء فهمي أنا لا أقترح أنك تحتاج لأن تكون أكبر مدمن عمل في العالم ولكنني أقترح أن لنفسك عليك حقاً في جعل وقتك يساوي شيئاً ما، سواء كان متعلقاً بعمل أو تحسين الذات أو الإثراء الشخصي حاول أن تستغرق في متابعة مبهجة لهواية أو نشاط أردت دائماً أن تقوم به، مثل



الرسم أو جمع الطوابع أو الريشة الطائرة أو كرة اليد لا تقوم هذه  
 انشطارات بتخفيف الضغط البدني فقط، ولكنها تحمل فوائد عاطفية وعفلية  
 هامة، أيضاً

أخرج الأفكار من رأسك. دون همومك وكل ما يقلبك وحدّث  
 هذه القائمة اسبوعياً. لجرد أن شيئاً ما مهماً، فهذا لا يعني أنه  
 يجب عليك أن تفكر به طوال الوقت. لقد اكتسبت عادة الإسهاب بالتفكير  
 في الأشياء. هذا التمرين سيساعدك في إغلاق حلقة الثثرة الذهنية  
 ويوضح أفكارك.



## لماذا يزعجني بعض الناس بسهولة؟

6

نوجد أشياء في بعض الناس لا يمكنني احتمالها بنسبة مؤكدة  
وفعلي توجد سمات وسائر تزعجني جداً وعندما أرى هؤلاء  
لناس أو أضطر للحدث معهم. أنكمش خوفاً

**بالطبع** يوجد بعض الصفات التي يجدها تقريبا كل شخص مرفوضة  
وغير مرغوب بها غالباً ما تكون تلك الأشياء الصغيرة هي التي يمكنها  
أن تثير أعصابنا إلى أبعد حد إن الرفض المبالغ فيه لصفة محددة يحدث  
عالباً بسبب ما يلي

نشكر عام، فإن الصفات التي يجدها مرفوضة جداً في الأشخاص  
الآخرين هي عادة الصفات نفسها التي نمتلكها أمت وتكرهها في نفسك  
فإذا كنت غير منظم، فإليك تميل إلى أن تحكم بقسوة على أولئك الذين تعنفد  
أنهم كسولون. إن رؤية صفات في الآخرين تحدها غير مرغوبة في نفسك،  
يساعد فقط في تذكيرك بصغفك إنه ذلك الإنعكاس لذاتك الذي تجده

مرفوضاً جداً، وليس بالضرورة الشخص الآخر. ولهذا السبب نجد أن أكثر الأشخاص تمحوراً على ذاته هو أول من يبين أن شخصاً آخر منهمك جداً بشؤون نفسه.

قد تُكرِّ أيضاً كراهية لشخص آخر حتى بدون أن يترافق مع أي صفة معينة. فأي ضعف في الشخص الآخر يذكرك بعيوبك في الواقع أنك ربما تكره شخصاً ما لأنك لست قادراً على أن تتقبل سمات في نفسك. إن لا يمكنك التوصل إلى تفاهم مع عيوبك، لذا فإنك تزدري أي ضعف في الآخرين.

في بعض الحالات، تجد أن الصفة التي لا يمكن التخلص منها في الشخص الآخر هي ليست حتى صفة يمتلكها ذلك الشخص. أنت وضعتها هناك بنفسك. فأنت لست راغباً ولا قادراً على دراسة صفة معينة فيك، على مستوى الوعي، لذا فإنك تُسقط تلك الصورة عن نفسك على الشخص الآخر، مُتجنباً إضفاءها على نفسك.


إن الرفض الشامل لصفة ما في الشخص الآخر يمكن أن يأتي من ماضيك. فأي شخص يمتلك هذه الصفة المرفوضة يمكن أن يُحدث ربطاً ألياً بأحد ما في ماضيك. وهذا يولد كراهية لأي شخص يمتلك هذه الصفة ذاتها.

**رَوْض رد فعلك واستغل هذا الشيء كفرصة للتعلم.** تذكر، "من يثير غضبك يهزمك". لماذا تعطي شخصاً آخر تلك السيطرة الكبيرة للتحكم بمشاعرك؟ بدلاً من أن تستهلك طاقة كراهية الشخص الثمينة، استخدمها كهبة من السماء للاستبطان (فحص دوافعك وأفكارك الذاتية) على سبيل المثال، لنقل أن الشخص صدمك بكونه متكبراً بشكل كبير، ولأول وهلة، تخبر نفسك شيئاً مثل، "لا مجال لأن أكون بهذا التكبر في حياتي".



ولكن لا بد من وجود سبب لماذا تضايقك هذه الصفة كثيراً فكم ملياً  
 باحتمالية أنك ربما تقوم بشكل عَرَضِي بالتصرف بشيء من التكبر وأنسى  
 تريقاً سلوكياً الآن من أجل الاستعمال في المستقبل، وحتى لو كان شيئاً  
 ببساطة تعليق وكاهي حيد النفويت بعد أن تكون قد حددت مقياس تكرر  
 وبشكل واضح، التواضع هو فصيلتي الأخلاقية رقم واحد" أو، إذا لم تحد  
 حلاً فعلاً فربما أن ذلك سبب أنك عرفت شخصاً ما متكبراً في ماضيك،  
 شخصاً كريهاً جداً "قسمت أنك لن تكون مثله أبداً في حياتك - وربما أنك  
 "فرطت في التعويض في الاتجاه الآخر.

مهما تكن الظروف، كن ممتناً لأن هذه الصفة البغيضة واضحة جداً  
 في الشخص الآخر. وليس فيك أنت

**تقبل نفسك والآخرين، بالعيوب وكل شيء. لا يوحد أحد**  
 كامل كل شخص يفعل أفضل ما عنده، صدق أو لا تصدق   
 اغفر للآخرين عيوب شخصياتهم وصفاتهم المرعبة استخدم مبدأ  
 المقارنة، إذا اضطررت لذلك، فبالنتيجة الشخص الذي تكرهه جداً ليس  
 بالضبط (أثيلاً) المغولي، أليس كذلك؟

وأثناء عمل ذلك، تعلم أن تغفر لنفسك إذا كنت تعتقد أنك كنت تدرى  
 الآخرين طوال تلك السنوات، في حين كنت صواباً، لوقت مفرداً في انتقاء  
 نفسك، أعد النظر - لا يمكن للأمريين أن يتعايشا مع بعضهما إذا كنت  
 تحكم على نفسك بقسوة. فلا يمكنك إلا أن تحكم على الآخرين بقسوة لذا  
 فالطريقة الأسرع لتغفر وتقبل الآخرين كما هم هي أن تطبق ذلك على  
 نفسك أولاً



**ابحث عن شيء جيد في الشخص الذي يزعجك كثيراً. لا**  
أهتم من يكون ذلك الشخص؛ فلا بد أنه يوجد شيء ما يستحق  
الاحترام والاعجاب. وكلما كان أكثر تطرفاً، كان ذلك أفضل لتدريب  
مرونتك. لنقل أنه عنيد جداً بحيث إذا وضعت بين الصخور ومكان قاس،  
فلن يكون هناك أي شك بأنه سيبقي الوحيد الثابت بعدئذ! إذن، فأنت تعلم  
أنه ليس بالضبط الشخص الأكثر انفتاحاً عقلياً في العالم. ولكنك إذا كنت  
تبحث عن شخص يتقيد ويصمم على حفظ السر، فهذا هو ما ولد من أجله.  
في الحقيقة، ماذا لو كنا في حالة حرب، وكان هذا الشخص أسير حرب،  
ومصير أمتنا مرهون بما إذا استطاع العدو أن يجعله يتكلم، ويقومون  
بابتكار أساليب تعذيب موسعة تتضمن تقطيع أوصاله من - حسناً، يمكنك  
أن تفهم إلى ماذا أرمي، أليس كذلك؟

أبدي إعجابك واحترامك بالشخص الآخر وفكر فيما يمكنك عمله  
لتنمي نفس الصفة في نفسك. ربما أنك لست مضطراً لأن تصل بها إلى  
ذلك الحد، ولكن على الأقل يمكنك تقديرها لذاتها والعمل جاهدًا على  
تحسينها بطريقة متوازنة أكثر.

## لماذا أنا شارد الذهن جداً؟

لقد نسيت اسم لشخص بعد دقائق فقط من تقديمه. أنكر نفسي طوال اليوم وأن في العمل أن أخذ ملابسي من اسبينة في طريقي إلى المنزل. ثم أتذكر ذلك فقط عندما أوقف سيارتي في مدر للنزل وأنا لم أترك لنفسي ملاحظات صغيرة، فسوف أنسى كل شيء تماماً في بعض الأحيان أكون شارد الذهن جداً لدرجة أنني أضرب بالحائط أو أقود سيارتي مباشرة من مخرج ساحة منزلي إلى الطريق السريع.

**الذاكرة** هي عملية منظمة ومعقدة بشكل كبير. عسما نعلم أنه لا مجال لوحود أي مرض أو لاتوارر كيميائي يمكن أن يسبب زلات ذاكرة حادة، فبنا نترك إلى ما يلي أن عدم القدره على لتذكر ربما يكون دلاً على عقر فوصوي فإدا كنت منسوعلاً بشيء معين أو إدا كان عقلك مليء بأفكار عشوائية وهموم، إذن فعقلك هي الحقيقة غائب أو شارد إن سرود العقل هو عالماً سلسلة ردود أفعال نشبها نفسك عندما

تعتبر نفسك تسارد الذهن، فأنت تدرب نفسك على تطوير هذه الصفة وعسما تجد مشكلة في تذكر شيء ما، فإن أول أفكارك تكون، أد، أنا كثير النسيان، وأنا كذلك طوال الوقت. هذه الفكرة بالذات تتناقض في الحصول على موقع مع ما كنت تحاول أن تفكر به في الأصل. وحتى قبل أن تبدأ بمحاولة تذكر شيء ما - إذا كنت تضرع في ذهنك أنه سيكون صعباً، فستحصل بالضبط على ما تتوقع، وسيصبح ذلك نبوءة تحقق ذاتها

هذه العملية هي ذات أهمية خاصة، لأنك عندما تتعامل مع أفكارك. فإن التوقع هو كل شيء، وجميع التأثيرات هي داخلية إذا لم تعتقد بأنك ستكون جيداً في مقابلة للحصول على عمل، مثلاً، وبالرغم من أن تفكيرك سيشجع توقعاتك لتظهر وكأنها حقيقتك، فما يزال يوجد عوامل خارجية عند التعامل مع الذاكرة، فإنك تتعامل مع الأفكار فقط. إبحاؤك لنفسك أنك لا تستطيع التذكر هو شيء ذو سلطة مطلقة في توجيه توقعاتك لتصبح حقيقة.

ابعث إلى ذهنك رسالة بأنك ستتذكر ما تريد بسهولة -




وادعمها. دع عامل النبوءة التي تحقق نفسها يعمل لصالحك عن طريق وضع توقعات إيجابية بأن ذاكرتك ستنجح ثم ادعم تلك التوقعات بإيجاد منبه ذاكرة مباشرة أو أداة أخرى.

في هذا العصر المشوش والمحموم، نكون مرهقين بالمهام والمواعيد النهائية بحيث اعتدنا أن نؤجل قدر استطاعتنا. بدلاً من فتح الرسالة بكل ساطة، وقرائنها، واتخاذ الإجراء اللازم بشأنها أياً كان، ثم رمي الرسالة (هذا هو ما ينصح به أخصائي التخلص من الفوضى)، 99/ من يقرأ الرسالة ويقلق بشأن ما عساه أن يفعل، ويدون ملاحظة لكي يعالج موضوعها

في الأسبوع التالي، ويصيفها إلى كومة متزايدة في صندوق الوارد، حيث من الممكن أن لا ينظر إليها مرة ثانية أبداً إنه نفس نموذج تصرف القيادة إلى المنزل، حيث تفكر ببلاهة، علي أن أحضر الملابس من المصبغة، ولكن لا ندعم الفكرة بأي فعل إيجابي وبالتالي تنسى الأمر. لذا لا نتخذ إجراء، عندما يتطلب الأمر ذلك وهذا يرسل إلى الدماغ رسالة إنذار كاذب وبعد سنوات كافية على هذا الحارس، يتعلم الدماغ أن يعتبر كثيراً من الأمور كإنذارات كاذبة، بالرغم من حساسيتك

أعد تدريب دماغك مباشرة. استشر جهاز تسجيل (دفتر ملاحظات صغير يمكن أن يؤدي الغرض، أيضاً، ولكن التسجيل أفضل حيث أنه الأسهل) واستخدمه كورقة مذكرة سمعية. التقط جميع الأفكار الهامة وبنود الأعمال التي تمر في ذهنك خلال اليوم. سياء لا يمكن أن نسجل، بشكل عادي، في أي مكان آخر ولكن لا تدع تلك المذكرات تترككم على الشريط استمع إليها إلى أن تقوم بتنفيذها. علم عقلك بأنك من الآن فصاعداً، ستتابع الرسائل الهامة التي يرسلها

 **اجعل الاسترخاء فناً.** يحتاج لعقل المشوش والمضطرب للتفرغ أحياناً الطريقة الأخرى لتحل عامل السوءة التي تحقق نفسها يعمل لصالحك هي أن تتعلم كيف تُسكت ذهنك فوراً تخلص عن التوقعات السلبية ودع السلام والرزانة تأخذان مكانهما بعمل العقل البشري بسكن فصل عندما يكون صافياً وهادئاً، لذا فإن أي أساليب يمكنك أن تتعلمها لتعزيز هذه القدرة ستفعل العجائب في إكسابك حضور ذهن

في الواقع إنه أمر يدعو للسخرية، ولكن فقط عن طريق تنمية غياب



الدهن (بمعنى الصفاء وغياب الثثرة السلبية) يمكنك حقيقة التخلص من سرور الدهن (بمعنى الارتباك والتشويش) الاسترخاء يعني أشياء مختلفة بالنسبة لأناس مختلفين، لذا تدرب على الأشياء التي تستهويك، مثل التأمل والخيال الموجّه واليوغا والركض لمسافات طويلة، أو ما يشابهها من التدريبات الذهنية والبدنية. وكذلك حاول أن تحقق المزيد من التوازن في حياتك عن طريق أخذ الإجازات التي تحتاجها. ضع خطة عزلة، خذ إجازة للاستراحة، عد إلى المدرسة. مارس الاستجمام لما هو له: خلق من جديد.

# 8

## لماذا تثبط عزيمتي بسهولة؟

"يمكنني أن أكون متحمسا جدا لفكرة ما، ولكن الأمر لا يحتاج  
 لأكثر من شخص واحد معند أن ما أن يقهر عليه هو فكرة  
 سيئة. حتى ينبغي عن الاستمرار به أشعر ببنارة كبيرة عند  
 الاقدام على مشروع جديد. ولكن ما تلبث أن تثبط عزيمتي عندما  
 لا أرى نتائج التي كنت رجوها منه. فأنا لا أملك تلك المتابعة  
 التي يمكن أن يمتلكها الآخرون. بعد عدة مشاريع ولكني لا أنجز  
 منها إلا القليل"

**يُملي** المفهوم البشري الضعيف أن وقاية الأنا العليا أهم من التوسع  
 الإيجابي لصورتك الذاتية فانت تست مسعدا لجرح الأنا العليا من أجل  
 شيء قد لا يحقق النجاح ويصبح اهتمامك ليس فيما سنكسب بل فيما  
 سنخسر به. لم تنجح، فيتركز تفكيرك على الفشل بدلا من النجاح وستفقد  
 الرغبة في الاستثمار في أي شيء. مدمت غير متأكدا تماما من الربح  
 ضالك محاطه فلبلة عند البدء في كل عمل ولكن عندما نقوم

باستثمار جهدك أكثر فأكثر، يزداد قلقك من أن يكون ذلك العمل هو خسارته أخرى، فتسرع للبحث عن مخرج. وتقول في نفسك أن هنالك فكرة أخرى، أفضل من تلك التي أعمل بها الآن. وهكذا تدور في حلقة مفرغة قافزا من فكرة إلى أخرى فتستد طاقتك ولا تبقي على شيء منها. وعندما يزحف التاك إلى النفس، فإنه يشتت تركيزك ويستنزف طاقتك بالشكوك والخوف

إن شعورك بالإحباط سيزداد عندما لا تستطيع أن تركز على الحويلة النهائية سيكون انتباهك موجهًا إلى العوائق، ولن تعد تنظر إليها على أنها حواجز يجب تخطيها، بل على أنها مخاطرات يجب تجنبها وإشارات تحذير يجب تركها.

إن تضع جهدك فقط في أمور يكون النجاح فيها مضمونا، أو على الأقل فيها درجة عالية من اليقين بالنجاح. كأنما تريد أن تشعل النار قبل أن تضع الحطب داخل الموقد

من المفترض أنه لا توجد ضمانات في الحياة، ولكنك كثيرا ما تعارض قبول تلك الفرضية. وهذا يجعلك قلقا ومرتبكا من تقبل فكرة أن أي شيء يمكن أن يحدث في أي وقت. ولكن مجرد رفضك للتسليم بتلك الحقيقة لا يلغيها

أد كنت قد تعرضت لخيبة أمل في الماضي (ومن منا لم يتعرض؟)، فمن المحتمل أن تستخدم ذلك "الدرج المؤدي إلى اللامكان" كوسيلة للهروب ومدمت لا تضع الكثير من الجهد في شيء ما، فأنت غير مضطر أن تُسغل نفسك بالنتيجة إن الأفكار التي لا تغادر عقلك لن تجلب لك الأذى

**افعل الخير وأخفه:** إحدى الطرق السريعة لتحرر نفسك من

الحاجة إلى حماية الأنا البهية، هي أن تُوجد موقفاً تتسعر فيها

بالرضا دون تدخل من الأنا بأي طريقة كانت هانت عندما تعطي

من وقتك، أو طاقتك، أو مواهبك، أو نقودك أو مواردك ، دون أن تتوقع السكر

أو الامتنان، فإنك تعين الآخرين بشكل عبر متوقع هناك متعة حقيقية في

ال إعطاء غير المستروط انه شعور لر تفهمه تماما حتى تقوم به



التطوع يوفر للمرء كثيراً من ،فرص للمشاركة في منعة العمل

الجماعي والتعاون والاعتزاز بمجتمعه والمساعدة في تجنب الأزمات

واسخال البهجة إلى يوم شخص ما يمكن أن يكون الأمر بسيط مثل جمع

المهملات أو النفايات التي يمكن إعادة تدويرها من الحقيقة، أو عملاً بطوليا

كإقامة الحواجز الرملية لمنع ارتفاع مياه الفيضان وسط العواصف

التسديدة تعمّ ماذا يعني أن تعصى بإيثار، وأن تسهم في مهمة بعيداً عن

أهدافك وأغراضك المعتادة



**ابق تركيزك على الحصيلة النهائية خلال احتفالك بكل**

**ربح تحققه أثناء الطريق** لا ندع لإحباط يأخذ أفضس

ماعسك بعد الآن كدئ نفسك لما برتك في التقسم نحو الهدف لرئيس عن

طريق استعرف على المراحل المهمة التي تستحق التقدير احتفل بها جميعها

بكل معنى الكلمة، ولكن احتفظ بمهرجانات " الإنجاز الكبير " عندما تبلغ هدفك

النهائي هذ سيكون مفيداً خاصة ان كنت من الذين لديهم عادة القفز من

مشروع نصف مُنجر إلى مشروع آخر إن اعتبار كل حدث مشروعاً صغيراً

بحد ذاته يعطيك شعوراً بالتحديد عندما تبدأ كل مرحلة جديدة، ولكن الأهم من

ذلك انه يحقق الاكتمال اللازم للوصول إلى هدفك النهائي



استخدم العقبات لتقوّي عزيمةك وليس لتثبطها. اعتبر العوائق أبواباً تُفتح على كل ما أردته دائماً، وكل ما بحسب عليك فعله هو أن تثبت أنك تستحق المفتاح الصحيح كن سعيداً بالتحديات، فبدونها كيف يمكن أن ننمو ونتطور؟

في الأوقات التي تشعر فيها أن عقبتك ما هي إلا باباً دواراً، عنده استوح من أمثلة المنجزين الاسطوريين أمثال (بيب روث) و(توماس أديسون) و(ابراهيم لنكولن)، الأشخاص الذين لا يستسلمون بالرغم من كثرة المصاعب ويعودون أقوى مما كانوا. إن مجرد معرفتك بالمصاعب العظيمة التي استطاع أشخاص عاديون أن يتغلبوا عليها خلال العصور، يكفي لأن يضع المصاعب التي تواجهها أنت في منظورها الصحيح ويجعل التغلب عليه يبدو أكثر سهولة واكتسب الشجاعة من كلمات (شكسبير): "شكوكنا هم الخونة الذين يجعلوننا نخسر الخير الذي كان من الممكن كسبه لولا الخوف من المحاولة" وكان من الجيد أن يضيف "... ولولا الخوف من أن ننجز."

## لماذا استغرق وقتاً طويلاً لصنع قرارات بسيطة؟

9

ابتداءً من ماذا أردتني إلى ماذا آكل، تبدو خيارات الحياة الصغيرة هي الأصعب في صنعها بالنسبة لي فأنا أقضي وقتاً مبالغاً فيه لأقرر أي فيلم أشهد أو أي حذاء أشتري أو أي صلصة أختار. واستغرق خمس دقائق لأقرر أي سيارة أشتري، ولكن يمكنني قضاء أسبوعين في اتخاذ قرار بشأن اللون

**جميعنا** اتهم بنأخير الأمور التي لا نرغب حقيقة في التعامل معها ولكن هذا يختلف بشكل كبير من كويل غير قادر على اتخاذ قرارات بسيطة ترغب ونحتاج لأن نتخذه هذا السلوك ينولد من سبب واحد أو أكثر (1) أنت، بكل بساطة، مرهق من كويل على خطأ وتعرف أنك إذا لم تأخذ قراراً، فلا مجال لأن تتسبب في فوضى أنت دائماً تنتقد نفسك على قرارات سابقة وتُخضع حكمك للمساءلة أنت تنتصر الوقت المناسب تماماً لكل شيء كي يكون هكذا تماماً قبل أن تقوم بأي تصرف (2) أنت تتسبب بالعقلية حيث من الممكن مع كل يوم يمر أن نحصل على معلومات

أكثر وحكمة أكبر لاتخاذ القرار، ولكي تصنع قراراً أفضل المشكلة الوحيدة هي أن معظم معرفتنا تأتي من الخبرة، ومعظم خبراتنا تأتي من أخطائنا (3) إن صنع قرار، حتى ذلك الذي تشعر أنه الأفضل، غالباً ما يلعب أي فرصة لكي تغير رأيك هذا الشعور بالعجز يضيف إلى الخوف من اتخاذ القرار ولن يكون لديك مخرج إذا ما قررت أن تعير رأيك هذا يُنتج شعوراً لاواعياً بأنك تخلت عن التحكم بالأمر. (4) عندما يكون لديك عدة قرارات لتتخذها في وقت واحد، تقف متجمداً ولا تتخذ أيّاً منها لأنك مشلول بعظم ما تحتاج أن تفعله. وغالباً يوجد حس بأن الأمور بشكل عام لا تسير بشكل جيد؛ الفكرة هي: أن الأمور السيئة تحدث لي، فذلك شيء، وأن أساهم في الموقف عن طريق اتخاذ القرار الخطأ، فهذا شيء آخر

عندما يجب أن يُتخذ قرار ما ولا يمكن تأجيله أكثر، فانت تصبح مسلحاً بجيش من الأعداء في حالة أنه اتضح بأنك كنت على خطأ. وأنت تميل، أيضاً، للإسهاب في التفكير بقرار ما بعد فترة طويلة من اتخاذه وفي الوقت التي لا مجال فيه للنقاش ولا يمكن فعل أي شيء بشأنه.


استخدم طريقة القرعة بقطعة نقدية للقرارات الثانوية.



إذا كنت تستغرق خمس دقائق لتتخذ قرارات كبيرة مثل: أي سيارة ستشتري، ولكن تقضي أسبوعين من أجل قرارات أبسط مثل: أي لون، إذن فمن الواضح أن أولوياتك ليست في مواضعها الصحيحة وبسبب الصعف وعدم الملاءمة، فإنك تركز بأنهمك على المسائل الصغيرة. وفي الوقت الذي تصل فيه إلى المسائل الكبيرة، تشعر أنك عاجز جداً ومربك بحيث تتخذ قراراً خاطئاً.

نظم نفسك لكي تعطي القرارات الرئيسية الاهتمام الذي تستحقه صمم على ذلك، طوّر الشكر التالي ستقوم باتخاذ قرارات ثانوية على أساس قذف قطعة النقود (صورة أم كتابة) والتصق بهذه الطريقة كالصمغ بحث لا تحتاج حتى لتفكر فيها فقط قم بتنفيذها ما الذي يستلزم القرار الاسوي؟ اقترح أي شيء يتطلب ما يقل عن إنفاق \$100.000، أو عرس سنوات من الجهد، أو مصير الحضارة الغربية كما نعرفه

بعد مرور ثلاثين يوماً، ستكون في الواقع متلهفًا لتتخذ قرارات أكثر أهمية من أي فيلم تشاهد، وهدراتك على إصدار الحكم انطقي تنحذب بشك طبيعي نحو مساع أكثر استحقاقاً

 اتخذ قرارات خاطئة بشكل مقصود وإما أن تتعايش مع النتائج أو تغير رأيك. ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا اتخذت قراراً اتضح فيما بعد أنه ليس في مصلحتك؟ إننا نميل لأن ندع نتائج قراراتنا تتسم إلى حد كبير بالأهمية، وكأنها محفورة في الصخر للأبد. الحقيقة أن الغالبية الساحقة من القرارات يمكن تعديلها أو حتى عكسها تماماً. الحياة ليست ساكنة، ولا البستر كذلك، إنه من صلب طبيعتنا أن نتغير ونتطور. والحياة لا تتوقف على قرار واحد بسيط بل تتكون من قرارات متعددة تتخذ بشكل متواصل، سواء أدركنا ذلك أم لا

استخدم هذا الإبراز لتضع ظروفك في منظورها الصحيح بعد اتخاذك قراراً سيئاً عن قصد انظر إذا كان يمكنك التعايش مع النتائج، أو إذا كان من المعقول أكثر أن تغير رأيك. إذ كانت الجملة الثانية هي المعبرة، إذن افعل ما يحتاجه الأمر لنجعله ينقلب حسب إرادتك. اكبت كبرياءك إذا احتجت لذلك، ولكن تعود على حقيقة أن تغيير رأيك ليس مصبراً أسوأ من الموت





**دَوْنِ القرارات السيئة تحت بند خبرة.** التوفيت هو كل شيء، ولكنك إذا انتظرتَه فلن تحصل على شيء. لا يوجد وقت مثالي لا يوجد قوة سحرية غامضة تجعلك تعرف متى تتصرف القرار السيء هو عادة أفضل من عدم وجود قرار نهائياً. على الأقل أنت تعرف أين تقف يُعتقد أن (توماس أديسون) قد أجرى أكثر من عشرة آلاف عملية في محاولته لاختراع المصباح الكهربائي. وكل مرة كان يواجه فيها بالفشل، كان تفكيره بأنه الآن يعرف طريقة أخرى لا يمكن لاختراعه أن يعمل بها. كن ذلك النوع من الأشخاص الذي يجعل الأشياء تحدث اخترق عجزك عن طريق تصميمك سلفاً بأنه إذا لم يؤدي قرارك إلى النتائج التي تريدها، فسيكون ذلك معلومة قيمة ستساعدك في اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. التأجيل لا يكسبك شيء نهائياً سوى أن تصبح أكبر يوماً أو أسبوعاً أو شهراً أو عاماً آخر دون أن تكون قد اتخذت إجراءً. لنقل أن لديك فكرة رائعة لخطة عمل جديد، وأن عليك أن تقدم خطة عملك لمستثمرين محتملين، مما سيؤدي إلى نتائج أسرع: هل تعلن لهم عن عرضك وتخاطر بسماع "لا" عدة مرات، أم تخاف منه وتؤجله للعام القادم بحيث لن تسمع "لا"، في حين يقترب من هؤلاء الأشخاص ذاتهم منافس مقدام أكثر؟ بالسبب لي، الجواب واضح. حتى لو سمعت "لا" من كل شخص على حده، فعلى الأقل أنت تعرف أين تقف، وأنت في وضع تستطيع تغيير فيه خطة عملك بحيث تحصل على القبول من شخص آخر.

# 10

لماذا أتردد كثيراً في التخطيط  
من أجل مستقبلي؟

قضيت شهرين وأنا أخطط لثلاثة أيام إجازة. ولكنني لم أقض وقتاً يذكر وأنا أخطط لبقية حياتي لدي فكرة مبهمة عن ما أريد أن أنجز، ولكنني أنأى بنفسني بشكل متواصل عن التنظيم والتخطيط والتحضير من أجل مستقبلي.

**ماذا** يتضمن التخطيط لمستقبلك بالضبط؟ بكل بساطة، تنظر أين أنت ثم تقرر أين تريد أن تذهب. التحدي الأكبر هو في الواقع في النصف الأول من هذه العملية، وليس الثاني.

إنك لا تريد أن ترى أين أنت؛ وأنت خائف من أن تختبر حياتك عن كتب. إن أخذ قائمة مفصلة عن حياتك، واكتساب قدرة على رؤية أين كنت، وماذا فعلت ولم تفعل، يمكن أن يكون أمراً مربحاً. كيف ستتمكن من تسوية وتبرير إضاعة الكثير من حياتك؟ ستحطم صورتك الذهنية إذا أصررت على إدراك هذا التناقض ولا يمكنك امتصاص اللوم على أفعالك بدلاً من ذلك.

تتحلى عن السيطرة على مستقبلك من أجل تبرئة ماضيك. وبمواصلة القيام بما كنت تقوم به دائماً، لن تضطر أبداً لمساءلة رأيك السابق عندما تُجبر على النظر إلى النقص في إنجازاتك، يكون لديك مليون عذر والكثير من اللوم لتبرر أعمالك أو، بشكل مناسب أكثر، تراخيك (عدم قيمك بأي عمل) وهذا هو اللوم ذاته الذي يثبطك عن مسك زمام أمور حياتك الآن. إن إلقاء اللوم على قوى خارجية لا ينقل المسؤولية فقط بل السيطرة أيضاً بعيداً عنك، مؤدياً إلى التخلي عن التحكم في مستقبلك لتبرئ ماضيك.

هناك أثر مساهم في الأمر وهو الشعور بأنك لا تتحكم كثيراً بحياتك. ولا فائدة من التخطيط لأنك تشعر أن توجيه حياتك أمر ليس من شأنك

إن التردد في وضع أهداف والتخطيط للمستقبل يخفف عنك عبء تحقيقها من الواضح أنه إذا لم يكن عندك وجهة محددة، فلا داعي لأن تقلق من عدم وصولك. ربما أنك ذلك النوع من الأشخاص الذي يطلق السهم نحو جانب الساحة ثم يرسم دائرة حوله بعد أن يهبط. بهذه الطريقة لن تخطئ الهدف أبداً ستُري العالم أنك نجحت في إصابة الهدف تماماً إنك تعطي القليل من الاهتمام لما تهدف إليه؛ إنك تحتاج فقط لتقنع نفسك والعالم بأنك مهما أصبت فهو هدفك.

أنت غالباً تكره الأحداث الهامة كأعياد الميلاد والذكريات السنوية واللقاءات العائلية أي مؤشر أو دلالة على الوقت هو تذكير غير مرغوب فيه بأن حياتك تمرُّ بك مرور الكرام. وأنت تفضل أن تُبقي الحياة غامضة - سبل من الأحداث والذكريات.

عُد إلى تولي المسؤولية والتحكم في حياتك. تحلى عن إلقاء اللوم بعيداً عن نفسك - وإلقائه على والديك أو رئيسك أو



نقص التربية أو الإرث الفاسد الذي تعاملت به في الحياة - وواجه الحقيقة بأنك لم نحقق ما أردت حتى الآن في ذات اللحظة التي تتحمل فيها مسؤولية ظروفك، أنت تضع نفسك في موقع القيادة ولن يكون ممكناً لأي شيء أن يتحرك إلا إذا أخذت هذه الخطوة الأولى

بمجرد أن تتخلص من وهم أن الناس الآخرين مسؤولون عن سوء حظك، عندها تسترد القوة التي كانت دائماً ضمن قدراتك انسى الماضي؛ إنه تاريخ ما الذي ستفعله في البانية والدقيقة والساعة واليوم لتالي؛ إذا فشلت في التخطيط، فأنت إذن تسمح، بالتقصير، لرخم ماضيك أن يستحوذ عليك وسأراهر أن الماضي ليس المكان الذي تريد أن تقضي فيه أي وقت أكثر مما يجب عليك

إذا كنت تجلد نفسك لفتلك في الإنجان، فسجع نفسك بحقيقة أنه لا يوجد وقت مثل الحاضر لتعيد توجيه مستقبلك ربما أنك لم تكن معجزة موسيقية مثل (موتسارت)، تؤلف ألحاناً موسيقية قبل سن الخامسة ولكن ربما تهزم الجدة (موزس) التي احترفت الرسم في السبعينيات من عمره. أو ربما أنك ستعطي مثلاً أكثر إلهاماً قدّم الشكر لخبرات الحياة التي جمعتها حتى هذه اللحظة وقرر الوجهة التي تريد لحياتك فعلياً أن تسير فيها. وحالما تدرك أنك الوحيد المتحكم فعلياً بالأمور، عندئذ يكون لديك كل المبررات في العالم للتخطيط إلى الأمام

حدد لنفسك موعداً نهائياً. أذكر أنني قرأت عن رجل



تُخصّ مرضه بالميت وأعطى ست أشهر ليعيش وهذا ما

فعله أجريت معه مقابلة في أيامه الأخيرة، وقال أنه فعل في الأشهر الماضية أكثر مما فعله في السنوات الست والخمسون الأولى من حياته

نحتاج لأن نذكر بأن الحياة لها بالفعل موعد نهائي؛ ولا نعرف ما هو. لذا لنحدد موعداً سنقوم بإجراء بعض الحسابات لنكتشف كم من الزمن عليك أن تعيش إذا كنت رجلاً، إبدأ بالرقم 71؛ وإذا كنت امرأة، ابدأي من الرقم 76. تلك هي تقريباً توقعات الحياة الإحصائية الشخصية. الآن اطرح عمرك الحالي واضرب الناتج بالرقم 365. ما تحصل عليه هو عدد الأيام، حسابياً بالطبع، التي بقيت لك لتعيشها. نون هذا الرقم واشطبه كل صباح ثم دون الرقم الجديد الذي يقل يوماً.

هذا التذكير أداة رائعة لتحفيزك كي تقوم بعمل لكي تعيش حياتك، اليوم. وتقاض كل يوم من حياتك مقابل ما تفعله في ذلك اليوم. اجعلها مقايضة جيدة!

# 11

لماذا أقوم بتأجيل أشياء يمكن أن  
يستغرق إنجازها بضع دقائق فقط؟

كرم علي القمام به هو وضع صبع على اسغلف وإرسال الرسالة،  
أو إزاحة صندوق موجود في طريقى منذ شهرين. أو الاستماع إلى  
بريدي الصوتي، أو إرسال مذكرة شكر كن يجب أن تُرسل الشهر  
الماضي. ولكنني لا أفعل. إنني رائف وباستمرار أؤجل تلك الأشياء  
الصغيرة البسيطة.

**هناك** العديد من الأسباب التي تجعلك تؤجل المهام الكبرى، ومعظمها له  
علاقة بالخوف. ولكن، إذا كنت تؤجل أشياء صغيرة وبسيطة تأخذ فقط وقتاً  
قليلاً لإحرازها، فمما فاع مختلف للغاية الموضوع هنا هو الانتباه إن بقاء  
المهام الصغيرة عبر مُحخزة تحول تركيزك عن أشياء في حياتك لا تريد  
النظر إليها ولكن بحب عليك أن تفعل إنك تترك المهام الثانوية وغير الخطرة  
غير مُحخزة أو بدون اهتمام بها بهذه الطريقة يكون انتباهك منسغلاً بحيث  
لا تفكر بالأشياء الأقل بهجة والتي تحتاج في الواقع لاهتمامك تستعر أنك  
ممسك برسام الأمور أكثر لأنك ركزت على المهام الثانوية والتي يمكن  
إنحازها بحهد بسيط

إن أثر هذا السلوك مركّب. فالأساس المنطقي الواعي الذي تغذي فيه ذنبت هو. لدي أشياء أكثر أهمية لإنجازها وأقلق بشأنها. لا يمكنني إرجاع نفسي تلك الأشياء البسيطة. بهذه الطريقة تخرج حياتك عن السيطرة ولا يتم إنجاز أي من الأمور تبقى الأشياء الصغيرة غير مُنَجَّزة لتبعدك عن التفكير بالأمور الكبيرة، وتبقى الأمور الكبيرة غير مُنَجَّزة لأن أفكارك مشغولة بالأمور الصغيرة. في النهاية تجلس وتشاهد التلفاز طوال اليوم لأنك تشعر بأنك مرتبك ولا تريد أن تفعل أي شيء. غالباً تستعين بالمهام اليومية في الحياة كبديل للعيش. وترك الأمور الصغيرة تتراكم يوهك بأن حياتك معقدة ومنتجة ومليئة بالمشاغل وربما مكتملة. إن وجهة نظرك، التي تضيققت، تخفف عنك عبء النظر إلى الصورة الأضخم.


**ضع قائمة بالأشياء التي يجب عليك أن تقوم بها واقض**



**أقل من عشر دقائق لإنجاز اثنين منها في اليوم على الأقل.** دوّن هذه القائمة على ورقة أو سجلّها على جهازك التسجيل (أنظر رقم 7) - أخرج تلك الأشياء من رأسك فقط، حيث تقفز هنا وهناك وتأخذ وقتاً وانتباهاً أطول مما يجب في الواقع، وضعهم بشكل يؤدي إلى اتخاذ إجراء

من المحتمل أن تحدث عدة أشياء كنتيجة لهذا النظام الجديد. إحداها، أنك ستبدأ بالحصول على أشياء مُنَجَّزة بسرعة يُعتمد عليها. عندما تبدأ، من المحتمل أن تبدو القائمة طويلة جداً. بالطبع ستستمر بالإضافة إليها. ولكن عندما تصبح عملية إنجازك آلية أكثر، ستجد نفسك تشطب بنوداً أسرع مما تضيفها. والشئ الآخر هو أن أولوياتك ستصبح أوضح ليست جميع مهام السقائق العشرة متساوية في الأهمية، وربما أن المهام التي تبدو أنها تنحر باستمرار هي تلك التي يمكن إسقاطها بسهولة من القائمة للأبد، دون أن يحدث أي ضرر. هل هذا مفهوم متطرف؟

فائدة أخرى لهذا التمرين هي أنه يمكن أن يعلمك قيمة الالتزام والالتزام عليه لنقل أن قائمتك مليئة فعلاً بمهام لعشرة دقائق، مليئة جداً بحيث أنك ترتبك لمجرد النظر إليها، وأنت نحاول أن تقرر أي مهمتين تختار لهذا اليوم لم تُعذب نفسك أكثر من ذلك؟ أغمض عينيك واطرك أصابعك "تقوم بالمسير" أو الصق القائمة على حائط ثم إرم سهمٌ عليها وانظر أين يستقر (بالطبع انصح بأن تفتح عينيك إذا اخترت الطريقة الثانية) ليس مهماً أي مهمتين اخترت، أنجزهما فقط لكي تتمكن من سطبهما من القائمة

 **أعد تقييم أهدافك وقيمك في الحياة.** إذا تركت مجموعة من الأشياء الصغيرة تتراكم لتعطيك وهماً بأنك تحيا حياة منتجة، فربما أنك في أعماقك لا تشعر بأن أهدافك تستحق حقيقة المتابعة لذا استغل الوقت الآن لتدرس ماهي أولوياتك وأهدافك وقيمك على سبيل المثال. هل تعترف أن الصحة هي واحدة من أهم أولوياتك، ولكنك تنشغل جداً بالنشاطات اليومية حيث أنك، بطريقة أو بأخرى، لا تجد وقتاً للذهاب إلى الجمنازيوم؟ إما أن تعمل بشكل متوافق أكثر مع القيمة التي حددتها، أو أنك تحتاج للاعتراف بأن الصحة ليست مهمة بالنسبة لك كما تتظاهر وتصرف طاقتك في موضع آخر بمجرد أن تكون صادقاً مع نفسك، يمكنك التوقف عن خلق فوضى جبل المهام "غير المنجزة" وتركز على الأهداف التي تؤمن بها حقاً

بالطبع، إن الأعمال المطلوبة لكي تجعل الأهداف مثمرة قد تكون عديدة صنفها تبعاً للأولوية والوقت المطلوب للإنجاز، ثم قم بمعالجتها كما اقترح أعلاه



## لماذا أجد صعوبة في الانضباط ذاتياً؟

# 12

سواء كان فقدان وزن أو شروع في برنامج تدريب أو العمل على أن أصبح منظماً أو كتابة رواية أمريكية عظيمة أو أي شيء آخر، فالأمر هو دائماً نفس الحكاية القديعة. أنا أعرف ما الذي يجب أن يُنجز، وأقوم به لفترة من الوقت، ولكني لا أبذل الجهد والاهتمام لجعله يستمر. وتتضاءل دوافعي أكثر فأكثر وعاجلاً أفقد الاهتمام بالأمر. أقول لنفسي بأنني لم أكن أريده أبداً، أو أنه في الحقيقة لا يستحق الجهد، ثم أستسلم. "ربما سأحاول مرة ثانية في وقت آخر." هي الجملة التي أتحايل بها على نفسي، كما فعلت عدة مرات في السابق.

**تنظر** حولك على الناس الآخرين، وأنت معجب بهم لتماماتهم وثباتهم "كيف بحق السماء يستطيعون إخراج أنفسهم من السرير كل صباح للهرولة؟" هو السؤال الذي يشغلك باستمرار. وتتساءل ما إذا كان ينقصك مجرد الانضباط، وكأن ذلك هو سمة فطرية. ولكن الانضباط ليس شيئاً يولد معك إنه مهارة تُصقل. إنه يحتاج أكثر من مجرد رغبة عابرة أو رغبة تؤدي

إلى القدرة على الانضباط إن الانضباط هو مسألة تدريب العقر عندما يقرع حرس المنبه في الصباح، وتسحب الغطاء فوق رأسك، فنت تدرب عقلك على أن يكون مُهملاً عندما تحتاج أن تُنهي مهمة ولكنك تُقرر أن تشاهد التلفاز قليلاً لتسترخي، فإليك تدرب عقلك على أن يكون مُهملاً وفي اساء عندما تقرر أن تأخذ حصة ثانية من الحلوى، حتى وإن كنت تعلم أنها يمكن أن تزعج معدتك. فإنت تدرب عقلك على أن يكون مُهملاً بعدئذ يأتي وقت عليك تقوم فيه باتساع حميه، ماذا يحدث؟ تقدّم كما هائلاً من التفسيرات بشأن لماذا يكون من الأفضل أن تتخطى اليوم



**اجعل الانضباط لعبة.** يعكس الانضباط عقلاً صحياً لا

يمكنك أن تتوقع أن تصبح منضبطاً فجأة إنه ليس شيئاً بمكر تشغيله وإيقافه الانضباط هو عضلة ذهنية ويحتاج لأن يُدرب بحيث أنك عندما تحتاجه يكون قوياً ضع نظام مكافأة/عقوبة الذي يحفزك لتصل إلى مستوى التزامك، بصرف النظر عن ما هو السلوك طوِّع مساعدة صديق أو شخص مُحِب لتتأكد أنك تصل إلى مستوى التزامك إذا كان الفوز حارح السرير في الصباح يعتبر صراعاً بالنسبة لك. اتفقي مع زوجك سلفاً إذا لم تنهضي من السرير خلال خمس دقائق من انطلاق جرس المنبه. فستأخذين حماماً بارداً في ذلك الصباح أعتقد أن تجمد قطبي" واحد هو كل ما يحتاجه الأمر - فإما أنك ستتعلمين بسرعة أن تقفزي من السرير في اللحظة التي يقرع فيها حرس المنبه أو ستتعلمين بسرعة أن تحبي الحمامات الباردة حتى الإنجماد وهنا يحين الوقت لتحربة استراتيجية جديدة وربما تكون عقوبتك التالية دفع دولار واحد في "مرطبان البيتزا" في كل مرة تفشدين فيها بالهوض، ودعوة جميع موظفي المكتب على الغداء بمجرد أن

تكوني قد جمعت ثمن ثلاث فطائر بيتزا ذات الحجم الكبير وبالأنتوجة (بالطبع، إذا فعلت ذلك بشكل متكرر، فربما ستصبحين محبوبة جداً بحيث لن يمانعوا إذا حضرت متأخرة!) اعلمي على الجانب الآخر من السيج، أيضاً، احصلي على تعهد من شريكك بأنك إذا نهضت في الوقت المحدد لمدة أسبوعين، على الأقل، يمكن لكليكما أن تمتعا نفسيكما بليلة رومانسية خارج المنزل. الفكرة هي كسر الروتين القديم ذاته واستفيدي من زرع الانضباط في نفسك لتضيفي نكهة إلى حياتك

**لا تستخدم الفشل كعذر للتخلي عن الانضباط؛ عد في الحال إلى الطريق الصحيح.** الانضباط ليس شيئاً خاصاً بوقت واحد، فهو يتكوّن من جميع القرارات والأفعال، الكبيرة والصغيرة، التي تحدث على بشكل مستمر. لذا لا تتوقع أن تكون مثالياً. قد تترن الانضباط في بعض الأحيان ينزلق. ما يهم هو ما تفعله في النتائج: هل تصبح مثبطاً وتعديل عن الأمر، أم تحاول إصلاح ما يمكن وتستمر؟ الانضباط هو السمة المنفردة الأكثر أهمية من أجل النجاح، لذا تأكد بأنك تحسّنه بانتظام أيّاً كان الشيء الذي تفعله،

الانضباط هو، غالباً، مسألة تأكيد بأن لديك بنية مناسبة في حياتك. وضّح وأعط أولويات كلما دعت الضرورة لذلك؛ وتجنب الشعور بالارتباك بأن تقرر ما هو الشيء الوحيد الذي يحتاج بالتأكيد لإنجازه اليوم ومركزاً طاقاتك على ذلك. إذا كان يوجد أشياء أخرى يمكنك إنجازها اليوم، أيضاً، فهذا أفضل، ولكن إذا لم تتمكن، فلا تعاقب نفسك. اجعل أولويتك رقم واحد هي الأساس الذي يدعم يومك كله وتصرف بناء على ذلك. وحالما يكون لديك هدف واضح في عقلك، بأقل ما يمكن من التشويش، فالانضباط عندئذ سهل

# 13

لماذا أشعر بأنني سأكون أكثر  
سعادة وأكثر إنتاجية بمزيد من  
البنية في حياتي؟

أعرف أنه من الممكن أن أكون أكثر كفاءة وإنتاجية لو حظيت بمزيد  
من التوجيهات عدي مشكلة في تحفيز نفسي عندما لا يوجد  
إشراف أو بنية وعندما يخبرني أحدهم ماذا أفعل ومتى يجب أن  
يتم فعله. أباشر به فوراً ولكن إذا تركت لوسائلتي الخاصة، فإنني  
أؤجل الأشياء أو أنجزها بشكل رديء.

**تقول** أنك تحتاج إلى بنية يمكنك أن تقوم بأي واجب وتنجز أية مهمة إذا  
أُخبرت بما يجب عمله والحدود التي يتم فيه الحقيقة هي ما تريده  
وتحتاجه في الواقع ليس البنية بحد ذاتها بل ما يرافقها إذا كان يوجد  
أحد ما يخبرك بما تفعل، إذن يوجد شخص ما يقول: 'عمل جيد' عندما  
تنتهي منه والقيام بعمل بنفسك ربما لن يحظى بمكافأة المديح في النهاية  
أنت مهتم وتلتف للترتيب على الظهر أكثر من أي حس شخصي بالإنجاز  
بإنهاء المهمة

أنت تؤمن بأنه لا يمكنك إيجاد وإنهاء مهمة نوعية بنفسك بدون

مساعدة من الآخرين. بالنسبة لك، لكي تنجح يجب أن يتدخل شخص آخر في العملية فانت لا تشعر أن أفكارك الخاصة تستحق المتابعة، لذا فأي مهمة تبدأ بها تحتاج لإشراف من شخص آخر لكي تنجح.


البنية تخلق، أيضاً، إحساساً باليقين والاستمرارية الحرة في الاختيار يمكن أن تؤدي إلى الندم والحيرة. البنية تقيد أفكارك وأفعالك وتزيل عدة خيارات يمكن أن تجد صعوبة في صنعها؛ لذا، لا يوجد ندم ولا قلق. أنت تفعل ما يُقال لك وتدع الشظايا تسقط حيث يمكن أن تقع إذا حدث شيء ما خطأ سيكون بإمكانك أن تحول، أو على أقل تقدير أن تشارك في، اللوم والمسؤولية.

**صمم يومك على طريقة شخص ما أنت معجب به. أنقل**



حماسك تجاه الأعمال البطولية الأسطورية لبطلك المفضل إلى الأهداف والمهام التي تملأ يومك. بهذه الطريقة، ينبثق هدفك الأساسي ويعطي شكلاً لنشاطاتك. على سبيل المثال، تخيل أنك فارس في مهمة. وهدفك بسيط نوعاً ما، أليس كذلك؟ عليك أن تجد وتذبح ذلك التنين. في الطريق إلى عرين الوحش، سيكون عليك أن تثبت جدارتك عن طريق التغلب على سلسلة من التحديات، كالمرور بأمان من خلال غابة الأقزام، واجتياز بحيرة الحمم البركانية المصهورة، وتسلق جبل اللاعودة. وفوراً يتركب بناؤك! والآن طبق ذلك على مهمة في الحياة الواقعية، مثل تحقيق المطلوب في الموعد النهائي لمشروع. يجب عليك أن تكسب إجماع آراء الزملاء في فريقك (غابة الأقزام)، أجري اختبار ألفا - بيتا على نموذجك الأولي (اجتياز بحيرة الحمم البركانية)، وهكذا. إذا كان ذبح التنين لا يستهويك، إنن استخدم أي صورة خيالية تجعل دمك يتدفق، كأن تكون قائد غواصة أو

مسنوطر على الحدود أو أبرع بوليس سرري في العالم حالما تصبح أولويادك واضحة وتستوعب كيف ترتص المهام الصغيرة بالأهداف الأكبر، عندئذ تحصل على البنية التي تحتاجها

 كن واضحاً بشأن هدفك. راثماً عندما تعرّ عن حاجة مزيد من البنية، فإن ما تتلّهم إليه في الواقع هو مزيد من المغرى لقد فقدت، بطريقة أو بأخرى، الإحساس بأن ما تفعله هو شيء ذو شأن، أي أنه مهم في الواقع لشيء ما وبدون ذلك الاقتناع لإرشادك، فمن الطبيعي أن لا يكون لديك توجيه

لذا، خذ بعض الوقت الآن لتفكر ملياً في أكثر أهدافك أهمية لماذا هي مهمة جداً؟ ماذا سيحدث عندما تحققها؟ هل المكافأة متسقة مع قيمك العليا؟ إذا وجدت أن أهدافك ذات مغرى فعلياً، إذن هي نفسك واستفد من هذا الإدراك لإعادة تنسيق نفسك إذا وجدت أن أهدافك لا تعطيك إحساساً كافياً بالتصميم، إذن فقد اكتشفت شيئاً مهم جداً أيضاً أوجد هدفاً جديداً، أو أهدافاً، يعطيك ما ترسده حقاً بالأهداف والتصميم حنباً إلى جنب يمكنك، بصدق، تحريك جبار لن تحتاج إلى مصافقة أو نبية من الآخرين، لأنك سوف تعرف كم هي جذيرة أهدافك، وستتمكن من التعبير عن شكر وعرفانك لنفسك في طريقك إلى تحقيقها

# 14

## لماذا أترك الناس ينتظرون؟

إذا كان هنالك شيء أنا معروف به ، فهو أنني دائماً متأخر. لا يبدو أنني أحضر في الموعد من أجل أي شيء أبداً. ولا يهم كم من الجهد أبذل وأنا أحاول أن أحضر في الوقت المناسب ، ولا تهتم كم تكون أزمة المرور خفيفة ، ولا يهم كم أخرج مبكراً ، ففي النهاية أصِلُ دائماً متأخراً. حتى أنني أقوم ببعض الخدع البسيطة مثل ضبط الساعة بتقديمها عشر دقائق ، ولكن مازلت في النهاية أصِلُ متأخراً عشر دقائق.

**التأخر** المستمر هو في العادة عامل واحد أو أكثر من عوامل الدوافع اللاواعية أنت تحتاج لأن تشعر بأنك تتحكم بالأمر. وترك الآخرين ينتظرون يضعك في موقع قوة إن انتظار الآخرين لك مدموج في صفاتك الذاتية بكونه يعني اعتماد الآخرين عليك أنت شديد الحاجة إلى الشعور بأنك تتحكم بشيء ما ، حتى لو كان وقت بدء الاجتماع أو وقت تقديم العشاء ووصولك مبكراً مفهوم في عقلك اللاواعي بأنه يحط من كرامتك ، حيث ستكون عرضة لنزوات وعدم التزام الآخرين بالمواعيد .

هناك عامل آخر له علاقة بالاحترام إذا كان احترامك لنفسك قليلاً، فإنك بالكاد تهتم إذا كان يُظن أنك غير مهذب وطائش بسبب تأخرن وإذا كان احترامك لمن تقابل قليل فلن تهتم بشئ إضاعة وقته

إن الوصول متأخراً يمنحك "رحلة غرور"، تعطيك الفرصة لتجعل الآخرين يعرفون كم أنت مهم، وأن وقتك أهم من وقتهم ويمكن أن يكون التأخير المستمر إظهار لاواعي للعضب أو الاستياء تجاه من تقابلهم أياً كانوا وهنا، تقوم بإزعاج الطرف الآخر دون قصد منك لأنك تُكسّر له الكرامية والحسد والاستياء

أخيراً قد تكون منجذباً إلى الحالة النفسية المرتبطة بالاندفاع لتأخرن فنتت تنتعش من إفراز هرمون الأدرينالين والذي يحدث بسبب سباقك ضد الوقت ولهذا السبب يمكن أن تكون باحثاً عن الإثارة، ومستمتعاً بنشاطات مثل المقامرة، والقفز من الطائرات أو الرياضة وقد تُعرف حتى كمتخصص طائش، حيث أن حاجتك للإثارة تؤدي بك إلى القيادة بشكل غير آمن أو خطر

**تولى مسؤولية إنجاز أعمال صغيرة، وأنجزها بنجاح، وواصل عملك في هذا السبيل تدريجياً. غالباً، عندما**



نعتقد أننا "فشلنا" كثيراً، فإننا نعاني من توقعات التقليل من قيمة أنفسنا، ونكون أقل رغبة في تولي مسؤوليات رئيسية. ولكننا مانزل نشعر بالحاجة إلى أن نكون في موقع تحكّم، حتى لو كان شيئاً ثانوياً كما هو الأمر عندما يبدأ الاجتماع هاجم السبب الأصلي لهذه النزعة عن طريق وضع نفسك في موقع سيطرة على المهام التي تعلم أنه يمكنك إنجازها بنجاح، كغسيل السيارة أو القيام بالمرحلة التمهيدية لاختبار مراقبة الجودة، أو الهرولة مسافة ميل في عشر دقائق، أو اختيار هدية لشخص ما وبفّها، أو أخذ



الكلب لإعطائه جرعة داء الكلب، أو ترتيب سريرك. بعدئذ فكر بكل الأشياء التي قمت بها بنجاح في يوم واحد وقدّم لنفسك شكراً وعرفاناً لكفافتك.

اتخذ ، تدريجياً، مجالاً أوسع لتولي المسؤولية في المهام التي تضطلع بها، كتغيير شبكات الإرسال وتنظيم الميزانية الإدارية، والمشاركة بالجري لمسافة عشرة كيلومترات، وهلم جرأً استمتع بالرضا في التدريب على التحكم المنتج. وإذا بدت المسؤوليات في أي وقت كبيرة جداً لتوليها، أو تسبب لك التراجع خوفاً من الفشل، ببساطة، جزئها إلى مسؤوليات أصغر يمكن تدبر أمرها بشكل أفضل وتعلّم أن باستطاعتك التعامل معها بسهولة.

**2** **واجه غضبك تجاه الآخرين.** ربما تشعر باستمرار بالإحباط والإنزعاج من كبت مشاعرك بالغضب، أو ربما أنك لست مدركاً حتى أنها موجودة، ولكن إذا كنت تترك الآخرين ينتظرون باستمرار، فذلك سلوك عدواني سلبي تقليدي يحتاج لأن يُعالج.

أولاً أعلم أنه لا بأس في أن تشعر بالغضب، حتى لو لم تعرف بالضبط ممن أنت غاضب أو لماذا تشعر بتلك الطريقة. ربما أنك غاضب من بعض الأشخاص الذين تركهم ينتظرون، أو ربما أنهم يذكرونك بشخص ما أنت غاضب منه، أو ربما أن الأمرين لا علاقة لهما ببعضهما نهائياً في أية حالة، أنت تحتاج لأن تنفّس عن غضبك قبل أن يزداد، فإما يسبب لك المرض أو يجعلك تنفجر. ابحث عن كيس ملاكمة وتلاكم معه، أو جذع شجرة لتركله، أو أي متنفس آخر آمن لغضبك، واتركه يعمل بدون قيود افعّل هذا كلما دعت الحاجة إليه. قد يبدو الأمر سخيفاً قليلاً في البداية، ولكنه يستحق. وبالنسبة، فمن الأفضل بكثير أن تفرغ عدائيتك على جماد من أن تفرغه على الناس حولك.

قدّر وقت الآخرين كما تقدّر وقتك. عندما يُؤخر عقد

الاجتماعات لأن شخصاً ما متأخر فإن كل شخص - بما فيهم

الشخص المتأخر - يخسر، نتيجة لحدوث الأعمال المتسرع ووقت



الاجتماع الأقل إنتاجية، إلخ لا يمكنك احترام الآخرين بدون احترام نفسك

والعكس صحيح فالأمرين مترافقان جداً إلى جيب

إعرف كم أنت مهم بالنسبة زملائك في الفريق وكم تؤثر أفعالك فيهم

أخرج فوراً واسألهم ما هو الأثر الذي يحدث عندما تأخرت وحاولاً تتبّع

بوضوح الآثار السلبية، ستدرك أنك مؤثر حقاً وستكون متحفزاً أكثر بكثير

لتحصيل جدولك بناء على ذلك

عشر مع هذا الإدراك، فإذا وجدت أنه مازال من الصعب بالنسبة لك

أن تصل إلى الاجتماعات بأسلوب منظم، عندئذ استخدم مساعدة زملائك

ربما يمكن أن تتفقوا جميعكم مسبقاً بأن لكل خمس دقائق تأخير تتسبب

بها سيضاف إلى قائمتك الأسبوعية بس عمل آخر ستفقد من تلك العقوبات

لتعدل تصرفاتك إلى الحد الذي تعمل فيه بالنسبة مع فريقك، وليس

بمقاصد متعارضة

## لماذا أشعر بالوحدة حتى وأنا بين الناس؟

# 15

أستطيع أن أجلس مع مجموعة من الأصدقاء، نتحدث ونضحك ونقضي وقتاً رائعاً. ولكن، بطريقة أو بأخرى أشعر وكأنني لست هناك في الواقع. يبدو الأمر وكأنني منفصل عن نفسي. عندما اتحدث أشعر وكأنني شاهد على كلماتي، وكأنني كنت أراقب نفسي على شاشة. لا أشعر أبداً بأنني أمتع نفسي تماماً. وكأننا هنالك شيء ما مفقود، وذلك الشيء يبدو أنه أنا.

**ضعف** التقويم الذاتي يُفسَّر غالباً على أنه إحساس بضعف الحضور المادي، فأنت تشعر وكأنك شاهد على نفسك بسبب وجود فراغ في الداخل يترك غير راضياً إن انعدام الغاية في حياتك يجعل من الصعب بالنسبة لك أن تنتمي للناس الآخرين، لأنك لا تمتلك إثباتاً بمن تكون ومادا تناصر بدون رؤية واضحة، ومركز، فأنت تشعر بأنك شيء عابر وسطحي

عكس ذلك هو صحيح، أيضاً. فأي شخص يشعر بالقوة والثقة غالباً

ما يكون لديه إحساساً بكونه أضخم بدنياً، ويشغل مساحة واهتماماً أكثر من المستوفى، أن أولئك الأشخاص غالباً ما يقدّر أنهم أطول مما هم فعلياً، ويوصفون بأنهم يشغلون "حضوراً كبيراً"

يوجد، غالباً شعور بالعزلة لأنك تشعر بأنك وحيد حتى عندما لا تكون كذلك وبظراً لأنك لا تستطيع الاتصال مع نفسك، فربما تجد صعوبة بالانتماء إلى الآخرين عند المحادثة تشعر أن الناس، في الواقع، لا يصغون إليك، و كثيراً ما تشعر بأنك مهمش وغير مقدّر في علاقاتك الشخصية والمهنية بالرغم من أنك تتلهف للاهتمام والإطراء، فإنك تشعر أنك لا تستحقهما.

قد تُوصف بالمهمل وغير المنظم إن نقص الحضور المادي يعني أنك تتحرك بقلق خلال عالمك لأنك تفتقر إلى إدراك نفسك. وعلى العكس، فالشخص الواثق والأمن يتحرك بسرعة ويقين

**غير لغة جسدك.** إذا شعرت أنك غير مرئي وصغير وغير



مهم بين الناس الآخرين، الاحتمالات هي أن لغة جسدك تعزز ذلك. أي شخص يحتمل أن تنجذب إليه أكثر شخص يقف منتصباً وطويلاً، ويتحدث بوضوح وينظر إلى الآخرين مباشرة في وجوههم، أم شخص ينحني ويتمتم بشكل غير مترابط ويتجنب التقاء النظرات؟ بشكل طبيعي، إذا قدّمت نفسك وكأنك "أحذب نوتردام"، فإن الناس سيستجيبون لك بتلك الطريقة ويشعرون بالانزعاج في حضورك فذلك سيخلّد حلقة رديئة تعطبك تغذية راجعة لتعزيز رأيك السيء، والموجود سابقاً، عن نفسك

أهرب من هذه الحلقة مباشرة، ببساطة عن طريق تغيير طريقة وقوفك وكلامك وتنقلك حول الناس تدرب على ذلك بنفسك أولاً، قدّر ما تحتاج، إلى أن تبدأ بالشعور بالراحة أكثر بوضعية وقفتك الجديدة الواثقة ثم قم

بتنفيذ ذلك مع واحد أو اثنين من الأصدقاء المقربين أو من أفراد العائلة، ثم مع مجموعة صغيرة من الأصدقاء، وبالتدريج قُم بزيادة "دائرة تأثيرك" وستجد أن الثقة بالنفس تشبه الشجرة الظليلة في صحراء حارة - كل شخص يريد أن يكون قريباً منك.

**عزز تقديرك لذاتك.** السبب وراء العزلة المألوفة هو نقص تقدير الذات، لذا، اجتهد في حل هذه المشكلة مباشرة. يوجد أيضاً تدريبات يمكنك أن تقوم بها بنفسك، كعمل قائمة متجددة المعلومات للأشياء التي تحبها أكثر في ذاتك وإلصاقها على مرآتك (أنظر رقم 1). إبدأ بدفتر يوميات، وفي نهاية كل يوم، لاحظ ما هو الشيء الذي فعلته وتشعر بالفخر لإنجازه. بعد مرور شهر واحد فقط، إذا عدت وراجعت الصفحات، فأننا أتوقع أنك ستذهل كم أنت شخص رائع فعلاً.

**حسن مهاراتك في المحادثة.** كما في تقدير الذات، يوجد عدد من المصادر يمكنك الاستفادة منها لأجل ذلك، كورشات عمل الاتصالات وتوكيد الذات ودورات تعليم الكبار ومن الواضح أن هذا هو نموذج للمهارة التي يمكن تنميتها على أحسن وجه من خلال التدريب اليومي وليس عن طريق التفكير بها. ابحث عن صديق يكون راغباً، أيضاً، في التمرين لصقل مهارات المحادثة والاستماع، وتعاهدا على مساعدة بعضكما البعض على أساس منتظم.

**قرر من أنت وأي نوع من الأشخاص تريد أن تكون.** أن تشعر بالوحدة يعني أن تكون بدون هدف. وبدون معرفة من تكون، لا يوجد شيء ترتبط به. قم ببعض تحليل الذات. أوجد ما الذي تريد أن تحققه في حياتك. ثم ابدأ بالتحرك في ذلك الاتجاه.

# 16

لماذا نادراً ما أملأ خزان الوقود  
كاملاً ثم أتركه يعمل على  
البخار قبل إعادة تعبئته

عند محطة الوقود أملأ خزان وقود السيارة بما قيمته خمسة أو  
عشرة دولارات أن أعلم بأنني سأضطر للحصول على المزيد من  
البنزين خلال يوم أو يومين. ولكنني لا أملأه. وأثناء القيادة ألاحظ  
أن مؤشر البنزين منخفض. ولكنني أنتظر إلى أن أفودها على  
البخار قبل أن أذهب إلى محطة الوقود

إذا لم تملأ خزان الوقود كاملاً بدءاً، على افتراض أنه لا توجد مشاكل  
مالية، فأنت لديك، إلى درجة ما، شك غير منطقي عن المستقبل هذا السلوك  
هو تمثيل رمزي لهذا الخوف عبر المنطقي بالذات الفكرة هنا هي ماذا لو  
سُرقت سيارتي؟ ماذا لو أنني هسمنتها بحادث؟ ماذا لو احتجت أن أبيعها  
عداً؟ بالطبع، هذه الأشياء يمكن أن تحدث ومع ذلك، فإن بُعد حدود أي  
مها يوحي بأنك مليء بـ "ماذا لو" لديك ذلك الإحساس بالشك بحيث تجد

صعوبة في التمييز بين الأشياء التي احتمالية حدوثها كبيرة، وتلك التي من المستبعد جداً أن تحدث. وتشعر أنك لا تمتلك تحكماً كافياً بحياتك، وأن أي شيء ممكن هذا الاعتقاد يخلق قدراً كبيراً من القلق، لأن مفهوم حياتك هو أنه، إجمالياً، لا يمكن التنبؤ بها.

عندما تترك السيارة تعمل على البخار، فإنك تفعل ذلك لأحد سببين. غالباً هي مسألة رغبة في إيجاد القليل من الإثارة، لسترى كم يمكنك الاستمرار بدون تعبئة الخزان من ناحية أخرى، إذا كنت قلقاً وتنظر إلى مؤشر الوقود كل خمس ثوانٍ. ومع ذلك تمر بمحطات الوقود دون التوقف عندها، إذن فهناك سبب مختلف. هنا، تعتبر أن تعبئة وقود قبل وصولك إلى وجهتك هو إقرار بالعجز أو استسلام.

**استخدم نقطة المنتصف على ساعة وقود سيارتك كعلامة**



**على نفاذه.** حالما يبلغ المؤشر هذه النقطة أوقف سيارتك عند محطة وقود واملأ خزان وقودك تماماً. هذا صحيح، تماماً. عند التزامك بهذا التطبيق، فإنك تُدخل ثباتاً وانتظاماً أكثر إلى حياتك. بدلاً من القلق يومياً إذا ما كان عليك أن تتوقف عند محطة وقود، فقد تم اتخاذ القرار مسبقاً. املأ خزان الوقود كلما وصل المؤشر إلى نقطة المنتصف. هذا الأمر سيقول بشكل آلي عدد المرات في الأسبوع التي تضع فيها بنزين في سيارتك. احسب الوقت الذي توفره لأن تتعرض بعد الآن للإحباط بسبب استعجالك بطلب مفاجئ للبنزين من مكان ما لمجرد أن مؤشرك يدل على "فارغ".

وسيلة أخرى لتساعك في المحافظة على هذه العادة الجديدة، هي أن تحفظ دائماً "نفكة البنزين مخفية" من قطع نقدية ورقية ومعدنية جاهزة في صندوق الفأر، تتوفر على نفسك عناية البحث عن الأوراق النقدية وبطاقات الإنمان غير الموضوعة في أماكنها.

عزز إحساسك باليقين. لا تدع القلق بشأن كوارث محتملة

يحكم حياتك استعد السيطرة على ظروفك الخاصة بعمل

احتبار سريع للحقيقة مستخدماً كل ما تحتاج من المصادر،



كالحسابات النظرية والتقويم (الروزنامة) وكذب احتمالات، أو خدمات أمين

المكتبة المحلية، وحدد الاحتمالات التي ستحصل فيها حوادث متنوعة.

واستفد من هذه المعلومة لتعيد طمأنة نفسك بأن الفرص كبيره جداً في أنك

ستبقى محتفظاً بسيارتك في الغد

بالطبع، إذا كانت سرقة السيارة هي مصدر قلق، فهناك خطوات يتخذها

أي شخص حذر، كتركيب جهاز إنذار ضد السرقة أو شراء أداة أخرى ضد

السرقة إذا كان هذا لا يهدئ مخاوفك، فكر في احتمالية أنه في مكان ما

بداخلك لا تشعر بأنك تستحق امتلاك سيارتك في تلك الحالة، تحتج إلى

تعزير تقدير ذاتك (عدة أساليب من أجل هذا طُرحت في هذا الكتاب على

سبيل المثال، أنظر رقم 15) بوجود درجة كبيرة من الثقة والطمأنينة في نفسك

تكون قادراً على أن تعني بشكل أفضل بممتلكاتك ولا تحتاج للإثارة المصطنعة

في معرفة كم يمكنك الاستمرار بالقيادة على البحار.



## لماذا أضع مفاتيحي وأوراقي وكل شيء آخر، تقريباً، في غير أماكنها؟

إنني جاهز للخروج من منزلي ولكن عليّ أن ألعب لعبة الاستغماية المألوفة مع مفاتيحي. وأجدها. أخيراً، بعد فترة بحث قصيرة. عندما أعود إلى المنزل، هل أضعهم في مكان سأتمكن من إيجادهم فيه غداً؟ بالطبع لا. ولا ألاحظ أبداً أين أركن سيارتي حتى لو كنت أعلم أنني سأضطر للكابدة بعشر دقائق بحث. إن الملف الذي يجب ألا أفقده مطلقاً، هو موضوع مهمة استغماية أخرى. محفظة نقودي أو حقيبتني، دفتر أرقام الهواتف الخاص بي. كوربوساتي، أرقام تسجيلي، تقريباً. كل شيء وأي شيء أضعه في غير مكانه، سأكابد في البحث عنه.

أن نكون مستغولين ولدينا الكثير من المشاغل في عقولنا هو أمر يحدث لأفصنا. ومع ذلك، إذا كنت لا تضع أشياءك الثمينة في أماكنها وتفقدتها باستمرار، فهناك احتمال بوجود تفسير آخر.


عند وضع الأشياء في غير أماكنها، أنت توجد عوائق صغيرة يجب التغلب عليها. حال يُعتبر على السبيل، المطلوب، تشعر بالارتياح بشكل أساسي، أنت توجد تحدياً مصطنعاً في بيئة تحت سيطرتك مُجرّد التغلب عليه يعطيك إحساساً بالإنجاز. وهذا بدوره يصعّب في مزاج أفضل الإثارة في هذا التحدي، بالرغم من ذلك لم تحدث بوعي أبداً

لتوضيح هذه النقطة، دعونا نورد مثالاً لنفترض أنك تقود سيارتك وأنت بمزاج معتدل فأنت لا تشعر بذلك في أحسن حال، ولا تشعر أنك في أسوأ حال أيضاً ترى في المرآة التي تعكس المسند الخلفي أضواء حمراء موهجة تتم قيادتك إلى يمين الطريق بسبب السرعة الزائدة، ونكابد روتين الحصول على رخصة قيادة، والتسجيل والتأمين بعدئذ، وفي غمرة اندهاشك تترك ياندر فقط يعود إلى الطريق السريع، وأنت في مزاج رائع وتقول لنفسك، يا لها من ضربة حظ جيد ولكن ما الذي حدث في الواقع؟ ما الذي تعيّر في حياتك؟ لا شيء البتة أنت في مزاج رائع لأنك خرجت من الموقف فائزاً، ومتصراً بهذه الطريقة أنت تبحث عن تلك المواقف. سياريوهات خاصة بك وحدك - حيث ستخرج منها كفائز ومتصرون

عندما تضع تلك التحديات الصغيرة لنفسك، فإنك لن "تفقد" سوء قلبك ولن ترمي معاتبك في المحيط وتتوقع أن تبحث عنها فيما بعد الهدف هنا نريد إحساس بالإنجاز وهذا يمكن أن يحدث فقط إذا وجدت الشيء الصائب مهما كان، بدون التسبب بالكثير من الإزعاج والتعطيل لحياتك

في بعض الأمثلة تُخلّق هذه التحديات الصغيرة لأهل بدون وعي ترعب في إزعاج نفسك قد تُكنّ مساعراً بالذنب وتلتزم تعويض نفسك مقابل أي ظلم فعلي أو مُدرك وجهته إلى باقي العالم

إذا كنت مقامراً، فأني مكاسب ستكون متعة فقط لأنها تمكّنك من المقامرة لو فت أطول. من النادر أن تنصرف وأنت رابح، لأن ذلك ليس هو ما تلعب من أجله. أنت تتطلع فقط لزيادة الإثارة. ومع ذلك فإن مقدار الرهان يرتفع مباشرة لأن الإثارة تحتاج لأن تزداد عندما تعتاد على مستوى السعب قد تجد أن هذه الاستجابة تتضح في سلوك مألوف أكثر تصرف نموذجي هو رفض نقل صحن التقديم قريباً من صحنك عندما تسكب الطعام لنفسك. أو ربما لا تضع إبرق القهوة فوق كوبك عند صبها، مفضلاً أن تصبها بعيداً. القصد هنا هو توفير تحلو صغير ثم الشعور بالإنجاز. أين الشعور بالرضا في تقديم الطعام لنفسك إذا لم يكن هناك فرصة لأن ينسكب على كل الطاولة؟

 **شغّل إداراك.** غالباً، يحتاج الأمر لخدعة بسيطة فقط لكي تعيد تنظيم روتينك بشكل جذري وإجبارك على ملاحظة شيء أصبح اليّ. لذا، أوجد طريقة، أو عدة طرق، لتتأكد من أن عقلك يسجّر أين تضع الأشياء. على سبيل المثال، في المرة القادمة عندما تضع مفاتيحك - لنقل على طاولة المطبخ - كرر لنفسك عشر مرات، "أنا أرى ماذا أفعل على طاولة المطبخ"، وتخيل المفاتيح تنبض بالحياة وتاكل شطيرة بسطurma في ذلك الموقع أو، إذا وضعت المفاتيح على مكتبك، كرر الجملة في الوقت الذي تتخيل فيه المفاتيح تجلس منتصبه وهي تُشغّل تلك الحاسبة في صندوق الرسائل الواردة، كلما كانت الصورة غريبة أكثر، كان ذلك أفضل

كيف هذه العملية في النشاطات الأخرى، مثل ركن سيارتك في المرأب والأفضل من ذلك هو أن تستخدم جهازك التسجيل (لديك واحد الآن أليس كذلك؟) "أنا أركن سيارتي في القسم 118 أو سيارتي تبعد

عشرون ياردة إلى اليمين من ثالث عمود ضوء. قد ييسو ذلك مبالغاً فيه قليلاً، ولكن تذكر، أنت تحاول أن تتعلم على حالة حرجية لتسرود الذهن، وكل جهد ضئيل يُبذل الآن له مكافأة كبيرة في الجانب الآخر بعد تنفيذ هذا الأمر مرات كافية، ستجد أن العملية أصبحت آلية، وستتذكر بسهولة أين وضعت أشياءك

**اختر أماكن محددة لأشياءك ذات الاستعمال المتكرر ولا**



**تضعها أبداً في مكان غيره. تقطع شوطاً طويلاً بقليل من**

التنظيم عندما يكون الشيء في مكانه، فلن تحتاج حتى لأن تفكر فيه بعد ذلك - فقط افعل ما يفترض عليك أن تقوم به! فأنت لا تذهب إلى صيد السمك في قفص الطيور، هل تفعل ذلك؟ بالطبع لا أنت دائماً تبحث في المكان ذاته لذا، افعل الشيء نفسه مع مفاتيحك ومحفظتك ونقودك وحقيبتك، وهكذا ربما تستطيع أن تعلق المفاتيح على خطاف بجانب الباب المؤدي إلى المراهب (في حالات الطوارئ، احتفظ بنسخة إضافية من طقم مفاتيحك في مكان آخر) ربما يمكنك أن تخبي محفظتك على رف معين في خزانة غرفة نومك ربما يمكنك أن تحمل جهاز تسجيلك دائماً في جيبه فميصك عندما تكون في الخارج وفي الجوار، ثم تعيده إلى درج مكتبك العلوي الأوسط عندما تكون في المنزل تأكد أنك تعيد هذه الأشياء دائماً إلى أماكنها المعينة عندما تنتهي من استخدامها بعد كل تلك المعاناة. سنكره أن تجرب تلك الأعراض القديمة المألوفة "وضعتهم في مكان خاص بحيث لا أفقدهم الآن، أين هم؟"

**إقبل تحديات أكثر جدارة بمكر استبدال إيجاد عوائق**



**مصطنعة بشيء أفضل كثيراً الارتياح العميق للإرتقاء إلى تحد**

حقيقي، انظر خارج ذاتك واسع لمساعدة الآخرين يبدو أن العالم مليء

بالتحديات الآن بحيث يمكن المرء أن يُغمر بسهولة. ولكن ابدأ بالتركيز على مجال مشكلة واحدة بالذات ومُحددًا شيئاً واحداً بسيطاً أو شينين يمكنك القيام بهما للمساعدة بشكل مستمر على سبيل المثال، اكتشف ما هي برامج محور الأمية التي تم توفيرها في منطقتك واعرض خدماتك كمتطوع لمدة ساعة أسبوعياً. الإحساس بالإنجاز الذي تكتسبه من إحداث تغيير لشخص آخر واحد فقط، هو شعور لا يوصف لا تحرم نفسك أكثر من ذلك - اكتشف كيف يكون ذلك الشعور بنفسك.

#### علاج نزعاتك العدائية السلبية والشعور بالذنب. أحياناً،



يكون وضع أشياء ثمينة في غير أماكنها طريقة لمعاينة أنفسنا أو الآخرين. إضاعة مفاتيح السيارة هي طريقة فعالة لمضايقه الناس، شيء ما مثل "ضرب عصفوريين بحجر واحد" فأنت لا تسبب فقط قلقاً بين أفراد عائلتك الذين يتساءلون إذا ما سيتم العثور على المفاتيح، ولكنك ستجعل كل فرد يتأخر، أيضاً. وإذا كنت تشعر بالذنب قبل ذلك، وصبّ الجميع جام غضبهم عليك، عندئذ سيكون نحساً ثلاثياً

هناك عدة طرق لمقاومة شعورنا بالذنب ونزعاتنا العدائية السلبية، كالتنفيس عن غضبنا في مخارج أمنة، بتحسين مهارتنا في التواصل، وبناء تقديرنا الذاتي، وأنا أعطي تدريبات طوال هذا الكتاب معتمداً على هذه المبادئ (للمثلة، أنظر رقم 1 و5 و14). عُد وراجع بعضها الآن.

# 18

لماذا أنا مملوك جداً؟

أعرف مكان الكرسي وأعرف مكان قدمي، ومع ذلك أصدم دائماً أحدهما بالآخر أتعثر دائماً بنفس السلك. أرتطم بكتفي بشكر روتيني أثناء خروجي من اسباب هذا كن من لمكن إبقاع شيء. فن أوقعه، وإذا كان من الممكن النعير أو الارتطام أو الاصطدام بشيء. فن فعل ذلك

**هل** هناك شيء مثل كون امرء مستقطباً لحوادث؟ إنه أمر مشكوك فيه إلى حد كبير أن يكون عندك قابلية وراثية لتلئب بالرغم من أن مشكلة طبية مثل عدم التوازن الذي نسبه الأدن الداخلية يمكن أن يؤدي إلى بعض تلك تصرفات إلا أنه من المحتمل أن المشكلة نفسية أكثر منها عضوية قد تترر ذلك عقلياً بأك، ببساطة، لا تتبته أو أن شيئاً ما يشغل بالك، ولكن تصرفات الارنهاب المستمرة والمنواصلة هي نتيجة لشيء أكبر بكثير

إنها عي العديب مسألة توقع إذا كنت تعتقد نفسك ذو تصرفات غير مناسبة ومملوك، عندئذ سيميل سلوكك لأن يكون متوافقاً مع ذلك الاعنقاد

ربما كنت منهوراً كطفل ومازلت ترى نفسك تسقط الكرة أو تسقط عن دراجتك.

الأطفال. قبل أن يطوروا الإحساس بشخصياتهم الذاتية، يكونون غير قادرين على تمييز وإدراك العلاقة بينهم وبين باقي العالم. إدراكك لشخصيتك الفردية هو شيء تكتسبه مع الوقت وأنت لا تولد به. من الممكن أن إحساسك بشخصيتك الذاتية أو الفردية لم يكتمل نموه تماماً. فأنت لست متأكداً أين تنتهي ويبدأ عالمك. افتقارك للتنسيق قد يكون نتيجة نقص إدراكك لوجودك الحقيقي، أو نتيجة تطور ضعيف لصورتك الذاتية. وعلى العكس من ذلك، فإن أولئك الذين يمتلكون فهماً صحيحاً لذاتهم، يتصرفون ويتحركون بثقة أكبر. التنسيق هو مسألة توقع تنجم عن ثقة الشخص في نفسه.

إن نقص التنسيق قد يتفاقم بنقص الاتجاه والهدف في حياتك. لا أعرف إلى أين أنا ذاهب هو الاعتقاد الذي يبرز نفسه بشكل أمثلة مادية معينة. ولهذا السبب، أيضاً، من المحتمل أن عندك إحساس ضعيف بالاتجاه.

إضافة إلى ذلك، ربما تكتم الكثير من الغضب. هل لاحظت مرة أنك عندما تكون في مزاج سيء فإنك تبدو أكثر عرضة لمثل هذا التعثر؟ إن الغضب غير المُعبر عنه يظهر جلياً في تصرفات المضايقة الذاتية تلك.

**أُنصب خط سير مليء بالعوائق في غرفة معيشتك. هذا التدريب يتحدى ويعزز قوة إدراكك وتنسيقك وإحساسك**



بالتوازن ضع كراسي وأشياء أخرى في منتصف الغرفة لتمشي من حولها ومن فوقها. امشِ خلال خط السير ببطء لبضعة مرات في البداية، ثم زد السرعة في المرة الخامسة أو السادسة، وأنت تمشي بكل ثقة وبسرعة

أقصر خمس دقائق يومياً للقيام بذلك التمرين إلى أن تبدأ بملاحظة أنك تتحرك بشكل أفضل هنا وفي العالم الخارجي

**2** استبدل التوقعات السلبية بأخرى إيجابية. تذكر الأحداث الهامة في طفولتك أو شبابتك التي قد تكون أوصلت إليك رسالة بأنك متهور أو غير لائق بدياً هل كنت دائماً آخر من يتم انتقاؤه لفريق عند اختيار لاعبي الاحتياط؟ هل كان أخوك الأكبر يسخر منك لعدم قدرتك على الركض بسرعه؟ قرر أن لا تسمح لهذه الأحداث أن تؤثر عليك فكر بالأوقات التي تصرفت فيها بدرجة عالية من التنسيق أو المهارة البدنية أكثر من المعتاد والتزم بممارستها بانتظام من الآن فصاعداً، مع الانتباه إليها وتعزيزها كلما كان ذلك ممكناً

**3** قم باختيار نشاط جديد، إذا كان من الصعب عليك أن تفكر بأي أمثلة أظهرت فيها تناسقاً وتوازناً إذن الآن وقت ممتاز لكي تحسّن مهاراتك اختر نشاطاً غير صعب جداً وستستمتع به بشكل كاف لممارسته بانتظام - كالشي أو البولينج أو الحولف أو الحودو أو تنس الطاولة أو الهرولة أو دروس الرقص أو ركوب الدراجة الهوائية أو درس دفاع عن النفس لا تحاول تسجيل أي أرقام قياسية، فقط تعودّ على الشعور بالاستمتاع عندما تحرك جسمك وبالتحسن لتدريحي بمرور الوقت

**4** ارسم خريطة لهدف حياتك. في الغالب سيتحسن إحساسك المادي بوجهتك بتسكك مفاجئ وملحوظ في استجابة للوضوح في غالبية أهدافك لذا، خذ وقتاً في إنشاء خريطة أو رسم بياني يوضح بالضبط إلى أين تتجه على سبيل المثال، كم من المال تحتاج لتدبير أمورك



لمدة سنة من الآن؟ ثم لخمس سنوات من الآن؟ عند سن التقاعد؟ هل أنت على الطريق الصحيح أم تحتاج أن تعدّل استراتيجيتك؟ ماهي أهدافك الاستثمارية. ما مدى جودة أدوات استثمارك في جعله قابلاً للإنجاز؟ ماذا عن مجال تحسين الذات؟ هل ترغب بالعودة إلى الكلية من أجل الحصول على درجة متقدمة، أو لدراسة القانون أو الطب، أو اختيار لغة جديدة؟ متى ترغب أن تصبح بارعاً في مجالات تلك المواد؟ استمر بهذه الطريقة في كل شيء مهم بالنسبة لك.

بمجرد أن تحدد أهدافك بشكل قاطع، فستكتسب إحساساً قوياً بغايتك ووجهتك، كما ستحصل على المعلومات تساعدك في تحقيقها. وطالما أنك تستمر دورياً بضبط خارطة الحياة هذه، فكيف يمكن أن تضلّ طريقك مرة ثانية؟

# 19

لماذا أفكر في الانتحار مع أنه  
ليس لدي نية في فعل ذلك؟

في الواقع لا اشعر بأنني مكتئب إلى هذه الدرجة، ولكنني أسأل  
كيف يمكن أن يكون الأمر إذا قفزت من سطح العمدة، أو حطمت  
سيارتي بلاصطدام بحائط وأن أهور بسرعة مئة ميل في الساعة.  
أو أخذ عشرين حبة دواء منوم مع زجاجة من الخمر المفضل لدي  
فكر فيها إذا كانت الحبيب أم الغرق نسب معاناة أفر ومن بين  
الممكن أن يجد جثتي. أفكر بجنونتي، ومن سيكون هناك، وحتى  
لماذا سيكون كسر شخص مرتدياً.

**التفكير** بالانتحار يجب أن لا يؤخذ بلا مبالاة فقد يكون هذا أحد  
أعراض الاكتئاب الخطيرة وأي شخص عده هذه امتناعاً، عليه أن يبحث  
عن مساعدة حير تسرع ما يمكن

كما بوحده أسباب لإمكانية تفكيرك بالانتحار بدون أن تكون لديك  
عوارض اكتئاب سريرية أولاً، إنه فضول طبيعي أن تتساءل عن الفعل

المُطلَق، الموت وهناك عدة أسباب، سواء منفردة أو مجتمعة، يمكن أن تحرّض على هذا السلوك.

من المريح أن تعرف أنه إذا ساءت الأمور ولم يعد باستطاعتك احتمال البقاء على قيد الحياة أكثر من ذلك، فسيكون هناك مخرج. إنه شيء مريح إلى حد ما أن تعرف أن جميع مساكنك ستنتهي، حتى من خلال حلول دائمة لمواقف مؤقتة

احتمال آخر هو أنك تعتبر الانتحار كشكل من أشكال الانتقام، فتحصل على إحساس بالرضا لمعرفة أنك ستخلف وراءك أناساً يندبون ويحزنون لموتك. هذا الشعور يأتي من التفكير بأنك لست محبوباً أو مُقدراً كما يجب أن تكون وفي موتك فقط ستصبح مُقدراً تماماً، بمجرد أن يعرفوا كيف تكون الحياة بدونك.

ومن الممكن أن يوجد عامل قوة يسبب هذا التفكير فأنت متأثر بمجرد عظم هذه التجربة، وبتعطيل حياة العديد من الناس. هذا دافع قوة يجعلك تشعر بالأهمية والسيطرة. هنا تكون قادراً في الموت على إنجاز ما لا تشعر أنك تستطيع أن تنجزه في الحياة

**ركّز على الحياة وليس على الموت.** إن أفضل طريقة



للتخلص من أوهام الانتحار هي استبدالها بتخيلات إيجابية عن نفسك وأنت ناجح في الحياة. أوجد أهدافاً تلهمك وعززها بخطط عمل، ضع أوقاتاً محددة لإتمامها، وتخيل موجّه، وتوكيدات وجميع المصادر الأخرى التي ستدعمك مهما كان السبب الذي أقحمك في أوهام الانتحار - سواء الفصول النافه أو الملل - فالآن سيكون لدى عقلك شيء بناء جداً ليسغل نفسه به تتولد هذه الأفكار، أحياناً، لأنك لا تعيش ذلك النوع من الحبة الذي ترغب فيه وتشعر كأنك تعيش كذبة ما - كأنك متكرر بشكل

نفس شخص آخر غير ذاتك الفعلية في هذه الحالة، أقل الشخص لمحتال وليس الشخص الحقيقي بمعنى آخر. عس الحياة التي ترغب أن تعيشها، كرس ذلك النوع من الأشخاص الذي ترغب أن تكونه



إقلب أوهام "الموت" واستخدمها بشكل مبدع. في عدة تقاليد وحضارات قديمة، فإن رموز الموت تمثل أيضاً تغيير ونحو ولادة جديدة ربما أن الوقت قد حان، بشكل رمزي، للتخلص من حواسب في نفسك لم تعد تحتاجها بعد لأن، كالشعور بالذنب، والعجز وجنون الاضطهاد والإشفاق على الذات ابتكر طقساً سعائرياً تبعد فيه هذه الصفات للأبد وافسح المجال لصفات مرغوبة أكثر مثل القوة والنقمة والمتعة والشجاعة فم بذلك بنفسك أو مع أصدقاء يرغبون بالتخلص من الأفكار والسلوكيات السلبية فم باحتيار يوم معين لفعل ذلك، كيوم رأس اسننه، أو احتر يوماً خاصاً بك ويعني لك الكثير

هذا مازلت فصولي بشأن معرفة كيف سيكون الأمر بمشاهدة حذرتك فقرأ المشهد الشهير عن هذا الموضوع بالذات في قصة (مارك توين) "مغامرات توم سوير"



إفهم بوضوح كم هي أوهام الانتحار غبية. الانتحار هو أغنى طريقة ممكنة للتأثر بالذات لأن الناس الذين تريد أن تسقم منهم، هم نفس الأشخاص الذين لن تذكر حتى بعد أسبوع واحد من موتك بينما الأشخاص الذين تريد أن تستقنهم اناس الذين يحسبونهم الأشخاص الذين سبصطرون للعيش بأنم نتحارل لباقي حياتهم الانتحار هو غناء مطلق وله عكس التأثير الذي تقصده تماماً

علاوة على ذلك، يوجد، عملياً، أشياء عديدة جداً يمكن أن نسير  
سكك حاطى ماذا لو صدمت سيارتك بعمارة اعتقدت أنها فارعة، ولكن  
انتهى الأمر بقتل ناس أرياء؟ ماذا لو وضعت مسدساً في فمك وضغطت  
الرباء ولكنك أخطأت؟ سينتهي بك الأمر كأبله "حي" بدماع معطوب، يعيش  
على جهاز تنفس للعشرين سنة القادمة، مستنزفاً موارد عائلتك بشكل  
متواصل، وغير قادر على التواصل، وبدون تحكم بوظائفك الجسدية نهائياً.  
إذا ما زلت غير متفهم للضريبة التي تدفعها العائلات بسبب الانتحار،  
اتصل بالخط الساخن لجمعية منع الانتحار المحلية أو باستشاري صحة  
عقلية، واحصل على فحص حقيقي. أو اقرأ كل ما هو متوفر عن الموضوع  
وأنا أضمن أن ذلك سيفتح عينيك، وستفقد أوهام الانتحار سحرها  
مباشرة.

**ملاحظة :** إذا كانت أوهامك بالانتحار مترافقة مع أعراض أكثر جدية  
كالشاعر بالتمهر، أو بالمعجز أو بالاكْتئاب، أرجو أن تطلب  
مساعدة خبير فوراً.

# 20

## لماذا أعتقد أبسط الأمور؟

أأخذ ما يُفترض أنه مهمة سهلة جداً وأعتقدُها. أبتكر خططاً وفكاراً مفصلة في الوقت الذي يعطي فيه العمل البسيط والمباشر نتائج أفضل. أقضي من الوقت في التحضير للقيام بمهمة أكثر من ضعف الوقت اللازم لإنجازها فعلياً.

**بشكل عام.** فإن العديد من الناس لا يدور تقدير كبيراً للسهولة أو، فيما يتعلق بالأمر، للأسياء الأسهل في الحياة بالنسبة للبعض، السهولة تعني صمناً ملاً أو عباءً وعديبتنا يعتقدون أن الأشياء يجب أن تكون معقدة وصعبة لكي تكون حيدة وفعالة

عندما يتعلق الأمر بإنجازنا، فكما نعمل بهذه أكثر لتحقيق شيء ما، كانت القيمة التي نضيفها على إنجازنا أعظم هذا مختلف بشكل كبير عن تعقب هدفك بشكل متعمد

إذا انخرفت عن طريقك لتعمل شيئاً أكثر صعوبة، فأنت تعقد المهمة بشكل مصطنع لكي تحصل على المزيد من الرضا وعندما تُواجه بهدف سهل، تقوم ببناء عوائق وجواهر خاصة بك

هناك إحساس بالإنجاز أعظم في القيام بشيء أكثر صعوبة أنت تشعر بأن إنجازاتك متدنية، لذا فأنت تتطلع إلى زيادة شعورك بالإنجاز والفخر - ليس في النتيجة ولكن في الجهد. تحتاج لأن تقول "واو، لقد عملت بجهد من أجل ذلك." تقضي ثلاث ساعات لتكتشف كيف تجعل باب الخزنة يفتح دون إصدار صوت صرير - إنه ليس إنجازاً عظيماً، ولكن بالتأكيد جهد عظيم إن الجهد هو الشيء الذي تجد فيه إحساسك بالإنجاز والتبهي، وليس في أهمية العمل نفسه. إنك لا تريد أن تضطلع بمهام صعبة لأنك ستضطر للتعامل مع مجموعة من المشاعر المزعجة، سواء نجحت أم فشلت عند قيامك بجعل مهمة سهلة أصعب، فإنك تستطيع أن تشعر بالتحدي وتحصد الشعور بالرضا من إنجاز عمل صعب دون الاضطرار نهائياً لأن تُخضع نفسك للاختبار.

تصاب بالقلق إذا كان شيء ما سهلاً جداً - لا بد أن هناك شيء خطأ أو لا بد أنك لم تقم به بشكل صحيح. مما يثير السخرية أن التعقيد يجعلك تشعر بأنك على الطريق الصحيح.

بالرغم من أنك قد تكون موهوباً بشكل كبير، إلا أنك غالباً ما تنبذ إبداعاتك: إذا كان الأمر سهلاً بالنسبة لي كي أفعله، فكم يمكن أن يكون عظيماً في الحقيقة؟ وينتهي بك الأمر بأن تقوم بعمل الأشياء الأكثر صعوبة لأنك غير قادر على اكتساب أي رضا أو إحساس بالإنجاز من العمل الذي حصلت عليه بسهولة. وهذا هو السبب في أن معظم الأشخاص الموهوبين يكذبون في نشاطات خارج نطاق إبداعهم. أي شخص يمكنه أن يجعل الأشياء السهلة صعبة. والموهوبين هم الذين يمكنهم أن يجعلوا الأشياء الصعبة سهلة.

بدعم تفقك وتفديرك لذاتك. إذ سوست حياتك كله  
 بالنعور بر محز تك منسية، فتجبر مصارر محتملة لعدم  
 النقة بالنفس هدد من قبل بك في صقولك " لكرباء يأتي قبل  
 اسقوط" هل علوق معلوم أو وادان امالاً كبيره عيب بحيت أنك شعرت  
 بر أي شيء قل من الكمار يؤري إلى العفش هل حدث وأن صدقت أن  
 أي شخص لديه ثقة بنفسه هو مجرد مغرور أعد اسطر في تلك الأحباب  
 أو اسماح بحيت يمكنك أن تستوعب نثراتها، تم أقسم على أن لا نتركها  
 نستمر في السيطرة عيب



تعلم أن نشوق بقدراتك ومواهبك الخاصة. حد في  
 الاعنار الاحتمال الحقيقي حداً بأنه إذا كان ينفذ شيء ما  
 سهلاً بالنسبة لك، فذلك لأنك تمتلك موهبة في ذلك المجال كن مطور في  
 رؤيتك أبر تقف في نواص الحياة العظم بعض الأشياء، سهلة التفتين  
 بشكل طبيعي بالنسبة لك في حين أن شيء آخرى صعبة بالنسبة لك ،  
 ولكنها مع ذلك سهلة بالنسبة للآخرين لذا اسرخ وتقبل حقيقة أنه لا  
 يمكنك أن تمتع نفسك من أن تكون موهوباً على الأقل في بعض الأشياء



إقلب سلوكك رأساً على عقب بمعرفة كم هو قليل الوقت  
 الذي يمكنك فضاؤه في إنمام مهمة ما. أعد تسريب نفسك  
 على الإيمان بر أدنى، وليس كبير جهد بعادل إنجازاً عظيماً تحيّر أول  
 في امسسة مرة ثيبه وتأخذ جميع الاختسارات عن قمة إفريست ،  
 والشخص الذي يستصيع الإجابة عن معظم الأسئلة قبل أن ينتهي لوقت هو  
 ساحي الوحيد الآن، كيف نسعر عما تأخذ وفناً أطول من اللارم





نمّي الاقتحار بالسهولة التي تنجز بها المهام. أنت تستحق ذلك ربما أنك ولدت بمواهب معينة جعلتك ميّالاً نحو مجال معين، ولكن كان عليك، بشكل واعٍ، أن تطورها على مر السنين لكي تصل بها إلى النقطة التي هي عليها الآن. أو ربما أنك بدأت بدون ميزات خاصة على الإطلاق في مجال معين، ولكن من خلال الجهد المركّز على طول السنوات، حققت تفوقاً مهماً كان الوضع، كن سعيداً أن لديك هذه الجدارة الآن، ولا تفترض أن عليك أن تواصل الكدح فيها لباقي عمرك. طوّر عكس الخلق المهني للبيوريتاني\*؛ كافح من أجل حلول رائعة، حيث الجهد القليل ينتج مكافأة كبيرة. والآن، هذا شيء لكي تفتخر به.

**نظم نفسك لتحفظ بمزيد من الوقت من أجل المهمات التي تحتاجه فعلياً.** في المرة القادمة عندما تواجه بنوع من العمل الثانوي الذي كان إنجازَه يتطلب منك وقتاً أطول بكثير مما هو مبرر، ضع وقتاً محدداً لإنجازه والتزم به. بهذه الطريقة لن تترك لنفسك أي أعذار لعدم تعاملك مع عمل أكبر، ستنتهي من جميع الأشياء الصغيرة التي تؤدي إليه، وما يزال لديك وقت كافٍ إذا كنت ما تزال متردداً في قبول التحدي بعمل أكبر، إذن واجه مخاوفك بصدق. استخدم أي من تمارين ترويض الخوف المقترحة في كل مكان من هذا الكتاب، أو اطلب مصادرك الخاصة. ولكن احصل على المساعدة وتوقف عن استخدام أعمال بسيطة "صعبة" كعذر.

\* البيوريتاني، التطهري، عضو في جماعة بروتستانتيّة في إنكلترا ونيو إنجلاند (في تقرير السادس والسابع عشر) طالبت بتبسيط طقوس العبادة وبالتمسك الشديد بأهداف الفضيلة

# 21

## لماذا أؤمن بالحظ والمصير؟

أؤمن بقوة أن أوراق الشدة قد صُممت من أجلي. ووزعت لي  
أوراقِي، والطريقة التي تتكشف بها حياتي لها علاقة ضئيلة  
بي. وفي كل العلاقة بالقضاء والقدر مجرى حياتي لا يتقرر  
بإرادة حرة ولكن بخطه رئيسة. لا يمكن أن يتم تغيير مصيري  
بأي طريقة. فأنا مجرد بيدق شطرنج في خطة العلم الرئيسة  
وشعري هو: "ما سيكون سيكون"

من غير المعروف إذا كان يوجد خطة رئيسة مُعدّة لنا جميعنا أم لا  
(بحسب رأي المؤلف) ولكن هذه ليست هي المسألة أنت تحتاج لأن تؤمن أن  
أوراق الشدة قد تم تصميمها من أجلك هذا السلوك مُحفّز بعدة عوامل  
(1) ننسب بشكل أساسي، الاطمئنان من كل سيسر على ما يرام وتبحث  
عن إحساس باليقين في حياتك والذي لا تشعر أنك تملكه، ولكنك في أمس  
الحاجة إليه فإذا لم تستلم أخباراً جيدة، فأنت، على الأقل، تستطيع أن  
تهيء نفسك لأي شيء، يمكن أن يكون قدماً (2) العلم بالمستقبل يوهن

حافزاً إضافياً للاستمرار في جهودك وأنت تعلم أن المكافأة أكيده إذا لم تستسلم (3) الرفاهية التي تحصل عليها من وضع ثقتك بالنعوم تزودك بعذر للكسل والتراخي فأنت لا ترغب بالمحاطرة أو تحدي نفسك فإذا كانت قسمتك أن تنجح، فإنك ستفشل؛ وإذا كانت العنسل، فإنك ستقتل وهذا يرفع عنك ضغط صنع حياتك بكل ما يمكن أن تكون. بهذه الطريقة، لن يكون أي شيء خطؤك، والمسؤولية ليست مسؤوليتك. ولا تلوم نفسك على قيامك بأعمال أو عدم قيامك بها، لأن هذا هو النصيب الذي وُزِع لك.

يتلقى الوسيط الروحاني اتصالات بآلاف في كل ساعة من اليوم. يبدو أن العامة عندهم شهية نهمة لمعرفة المستقبل كل منا لديه خيار ليحدده، فإما أن نواجه كل يوم ونحن نؤمن أننا نجعل الحياة تحدث، أو نؤمن أن الحياة هي شيء يحدث لنا وأنا ضحايا الظروف.

إليك قصة رائعة توضح هذا التفكير: عصاف إعمار بقرية صغيرة مسيياً فيضائاً هائلاً. وبقيت قمم المنازل هي الظاهرة فقط، حيث بدا كُن المحيط أفرغ مياها في الشوارع. اقتراب قارب تجديف بجانب امرأة كانت تتشبث بقوة بصليب أعلى الكنيسة وقال الرجل الذي في القارب: هيا لنذهب يا سيدتي". ولكن المرأة رفضت أن تترك الصليب، وأجابت: "لن يتركني الرب أموت". بعد دقائق أنزلت طائرة هيلوكوبتر سُلماً لتأخذ المرأة إلى بر السلام. ورفضت مرة ثانية. وقالت بثقة: "لن يتركني الرب أبداً لأموت" بعد وقت قصير مرَّ قارب آخر فأمسكت بالصليب بإحكام، ومرة ثانية رفضت الذهاب لم ينوقف الإعصار وارتفعت امياه بسرعة لتصل إلى المرأة لقد كان قوبٌ جداً، ودفع المرأة بقوة وغرقت ووجدت نفسها في اسماء حيث ظهر الرب أمامها فسأته "كيف أمكنك أن تتركني أموت؟ لقد

وصعدت إيماني فيث " فأجابها الرب "لقد حاولت أن 'تقدك يا طفلي  
أرسلت إليك قاربين وطائرة هيلوكوبتر انت تركت نفسك نمونين

**1** **أفرط في تكاسلك، إيه من صلب طبعتنا كُحباء بشرية أن**  
نقوم بعادة حيرت تؤدي إلى نتائج مخنفة حتى أبسط حيوان  
وحيد الحلية يستجيب لمحرص مثل الصوت أو لحرارة ويتحرك عريزاً  
باتجاه أى شيء يدعم الحياة ولكننا نحن البشر نعمل بكثرة من الغريزة،  
فنحن نستخدم، أيضاً، قوى تفكيرنا المبطني للفهم بجميع أنواع الحيات  
والتي ليست بالضرورة جيدة أو موفية الى حد ما الحياة هي ملعنة

اكتشف كيف يكون الأمر عندما لا تستطيع أن تجري وتلعب  
خصص يوماً من أجل هذا للمرين (أو أقل من ذلك) قم باختيار مكان،  
كسبريت أو أريكة غرفة المعيشة، حيث تحصر نفسك لفترة لا تقل عن خمس  
ساعات ونب لا تفعل شيئاً إلا هذا صحيح، لا شيء، إلا من محرم  
أحد الأدنى المطلوب للقيام بوظائفك الحيوية (أي التنفس) أعلق عينيك  
وألقيه معلقه طوال المدة المحددة سداً لربك أبقى يديك على جيبك وإذا  
شعرت بشيء يحكك، فلا تحكه وغير مسموح لك أن تفعل أى شيء أو  
حتى تشرب ماءً إذا رن حرس الهاتف لا ترد عليه إذ منسى أحدهم في  
العرفه لا سنحجب لا يمكنك التحرك لمدة خمس ساعات

هذا أمر هائل، لذا لا تحاول القيام به إلا كما كنت تبحث عن شيء  
فعال ربما أنت شعرت أن ذلك يبدو كحجيم مُستعز أو ربما أنه يروق لك  
كفرصة هائلة "لأنه بعد عن كل شيء" إذا أعطيتك الحبار الأدير، فأتت هي  
أمنس الحاجة للقيام بذلك



إقبل تحمّل مسؤولية خياراتك. إن كنت مسغولاً بأمور بقي  
الأساس على ظروفك، فأنت تتخلى عن قدرتك على تعبير نفسك  
نحو الأفضل لقد ارتكب الآخرون خطأً وكذلك أنت تم ماذا لا يوجد  
أحد كامل ارتكاب الأخطاء هي الطريقة لكي نتعلم هل سمعت بحياتك  
بأقوى: "إذا كان يجب أن يكون، فهذا من شأني"؛ تبني ذلك كأنه خاص بك



تحرك خارج منطقة راحتك، قم باختبار نشاطات لا تعرف  
عنها شيئاً، واضعاً خيارات تؤدي إلى نتائج مختلفة، كبيرة  
وصغيرة أو ألعاباً تتطلب استراتيجيات في تجميع مادة، مثل  
الشطرنج أو الألعاب العسكرية. لا تفهم تلك التمارين من وجهة نظر ليحدث  
مهما يحدث "إجعل لنفسك أهمية كبيرة في النتيجة

# 22

لماذا يُستت انتباهي بسهولة؟

عندي صعوبة في التركيز والتأمل أقرأ الجملة نفسها مراراً وتكراراً. وغالباً ما أطلب من الناس إعادة ما قالوه لأنني استمعت لمدة دقيقة واحدة. غالباً أفقد تناسل أفكاري في منتصف الجملة. أو أخرج عن الموضوع تماماً. يصبح من السهل جعلي أشعر بالملل، حتى من الأشياء التي اعتدت أن أجدهم ممتعة

**يُقال** أن نوعية حياتنا تعتمد، بشكل أساسي، على مستوى انتباهنا ونعمد سعدينا ونجاحنا على قدرتنا على تركيز طاقاتنا المسككة هي أنك فقدت القدرة على السيطرة على انتباهك بدلاً من البقاء مُركّزاً على مهمة ما. فإن عقلك يُرهق بتمرير الأفكار والتفكير الذهنية المستمرة

هنالك نوعان من الشرود داخلي وخارجي، أحدهما يعذي الآخر الشرود الخارجي يكون سببه، جزئياً، الفكرة التي تعنقها بشكل عام، ولكنها ضارة. بأنه كلما كانت الأشياء التي تستطيع فعلها في وقت واحد أكثر. كنت أكثر موهبة وفدرة ثم عندما يحين وقت التركيز على شيء واحد،

تجد نفسك صحراً ويتم تحويل انتباهك بسهولة، لدرجة أنه لا يمكنك إبقاء حتى مهمة واحدة. لقد تم تدريب عقلك على السرود والتشوشات الدخيلة التي تأتي من ثثرة الذهن، والمهوم والخوف والقلق، تجعل الأمر صعباً في تركيز انتباهك. إنك غير قادر على إراحة عقلك من هذا التسويز الذهني، الذي يعمل على زيادة الصعوبة في استيعاب معلومات جديدة.

ومن الممكن القول بأنك تفقر إلى القدرة على أن تضع عالمك في وضع منظوري. لديك ميل لأن ترى جميع المواقف وكأنها كبيرة جداً. فكل فكرة عابرة تأخذ محطة مركزية، مستنفذة انتباهك. من المحتمل أنك شخص مبدع جداً. ولهذا السبب تكون مشغولتك مشوشة. كل شيء في عالمك يكون كبيراً، وساطعاً وملوناً وقريباً، بما في ذلك مشاكلك. بينما يكون الآخرون قادرين على إدراك منبه حسي على مسافات متنوعة، يكون كل شيء بالنسبة لك في الأمام و"أمام وجهك". ومن غير المدهش أنك تجد صعوبة في الانتباه لشيء واحد في كل مرة.



**أكمل إنجاز مهمة واحدة.** لكي تتغلب على الفكرة لخطئة بأنه كلما زادت الأشياء التي يمكنك عملها، كنت موهوباً أكثر. تحتاج لأن تختار مهمة واحدة، وواحدة فقط، وركّز كل طاقاتك عليها (في الوقت الذي يمكن أن يكون فيه صحيحاً أن كل الناس الموهوبين يمتلكون مهارات في عدد من المجالات، لا تكون هذه هي السمة المميزة للموهبة، ولا هي أهم من مؤشرات الموهبة الأخرى).

في أول مرة تقوم فيها بتنفيذ هذا التمرين، احتر شيئاً ما يمكن إنجازه في يوم واحد أو أقل. اقترح أن تختار عملاً كبناء بيت عصفوري، أو تركيب صندوق كتب، أو تحضير خمس وجبات غذاء. شيء ما مادي يمكنك النظر إليه أو إحساسه (أو أكله) عندما يُنجز، مانحاً إياك إحساساً قوياً بالرضا.

والإبحار لتجنب العناء الذي يؤدي إلى التشنج، بسط اعمليه قسر المستنوع جزئى المهمة إلى عناصره، مقترضاً ثلاث عبارات مفيدة من عالم صنع الأفلام ما قبل الإنتاج (رسم تخطيطي لقياسات بيت العصفور، نجميع وصفات الطهي والمقايير)، والإنتاج (سُر، الحسب ونسبته مع بعضه سامبر، النقطيع والفلي السريع في قليل من الدهن)، وبعد الإنتاج (تعليق بيت العصفور، تقديم الوحات)

حالك تعرف كيف يبدو الأمر عندما تُعدّ العمل وتنهيه، يمكنك الانتقال إلى متسريع أكبر تطلب أسوعاً أو أكثر، وربما ذات طبيعة أقر مادبة في الوقت الحالي، للحصون على الإلهام، اقرأ قصص الفائزين بجائزة نوبل الدين كرسوا كل حياتهم لحل عموض واحد علمي أو طبي - وبه من تغيير ذلك الذي صنعه للعالم

ابحث عن شيء ما يمكنك أن تكون متحمساً له وتصبح

مستغرقاً فيه تماماً، لا يمكنك إجبار عقلك على أن يبقى



ساكناً، فذلك يشبه الصراخ على شخص كي يسترخي عندما يكون انتباهك موحياً نحو الخارج، وعندما تكون مستغرقاً تماماً في نشاط ما، فإن عقلك يكون هادئاً بشكل طبيعي ولهذا سبب تكون ممارسة الهوايات شيء مهدئ جداً لست مضطراً لأن تحاول أن تسترخي فحالة هذوءك تأتي بشكل طبيعي من شدة اهتمامك فيما تفعله وبما أن طاقتك الذهنية تجذب حيث يوجهها تركيزك، يتوقف كلا التشتتين، الحارحي والداخلي بصرف النظر عما يحدث حولك، فأنب لا تلاحظه في الحقيقة، أنت تفقد حتى الإحساس بالوقت إنه في هذه الحالة من الاستغراق الكامل، تُبتكر الأفكار وتستخرج، لاستبصارات، ويحدث الشعور بالسكينة لحقيقية



هل لديك شيء أنت متحمس له؟ إن لم يكن لديك، فأنت مدمن لنفسك بإيجاد ذلك انشباط أو لحرفة التي تتيح لك، بشكل تام، أن تنسى نفسك سواء كان رسماً أو غناء أو ركضاً لمسافات طويلة أو القفز في الهواء من الطائرات أو الدفع عن حقوق المضطهدين



**اكتشف تدريبات روحية وذهنية مختلفة.** يوجد الكثير لتكتسبه من تعلم كيفية تغيير حالة إدراكك بهدف محدد. اكتشف أشكالاً مختلفة للتأمل والتنويم المغناطيسي الذاتي والمعالجة بالتغذية الراجعة الحيوية وأساليب مرتبطة ببعض ديانات العالم الأكثر صموداً. بوجهة النظر هذه، ستكون قادراً أكثر على توجيه انتباهك وتركيز طاقتك الذهنية حيث تشاء

# 23

لماذا أفكر بالتصرف علناً بشكل  
غير لائق تماماً ؟

أنا في لقاء اجتماعي وكل ما أفكر فيه هو ما الذي يمكن أن يحدث إذ اتجهت نحو أحدهم ونعته بكر الصفات البشعة التي يمكن أن توجد في فاموس لستئم أفكر بالفقر فوق الطاولة والانفجار بالغناء، أفكر ملياً بنتائج اللقاء كأسى العصير من فوق شرفة أو خلع شعر مستعار واضح نداماً من فوق رأس رجر محترم قريب مني

**العديد** من الأشخاص لديهم أفكاراً كهده، والجزء الأكبر منها غير مؤثر نوعاً ما نحن نتصور هذه السيناريوهات كتنفيس ذهني في بعض الأحيان، يمكن لضغوط حياتنا وأعايير القافية والاجتماعية المقيدة بحدود أن تكون مُحيطَة بِإن الأفكار المبالغ بها والتصرف بشكل غير لائق تماماً، يوفر محرراً غير مؤدياً

هذه الأفكار تكون، أحياناً، مؤسراً على شيء أكبر من ذلك ببساطة،


أنت لا تثق بنفسك. فُتنت تتحرى فراراتك ولديك خوف كامن من فعل الشيء الذي تفكر فيه بساعات هذا النقص في ثقة بالنفس يبدو جلياً بشكل خوف من أنك قد تفقد السيطرة على عمليات تفكيرك المنطقي فتتصرف بشكل غير لائق وتتسبب ما إذا يمكن أن يحدث إذا سقطت من فوق درج، أو قفزت من نافذة على ارتفاع طابقين في حالة أنك نسيت بأن تلك لن تكون فكرة جيدة.

إن جزءاً من ابتكار تلك السيناريوهات هو تخطيط للطريقة التي يجب أن يكون فيها رد فعلك بعد قيامك بما لا يخطر على بال أحد تتفحص خيارات مختلفة توفر لك أقل قدر من الإحراج حيث تتحمل أقل ما يمكن من العواقب في حال فقدت صوابك وحكمت.

**نفذ تمرين بناء الثقة مع صديق.** أنت شخص جيد يعرف تماماً كيف يتصرف بوجود الآخرين؛ ولن تؤذي أي شخص عن قصد. تحتاج إلى دعم إيمانك بنفسك وإعادة دعم جدارتك بالثقة من قبل شخص آخر. يتضمن تمرين معروف أن تكون معصوب العينين وتوجه من قبل شريك، ثم عكس العملية. يتعلم الناس بسرعة لاعتماد على بعضهم البعض والتواصل بشكل فعال أكثر، على لصعيدين اللفظي وغير اللفظي. علاوة على ذلك، فهو طريقة رائعة لتعزيز ارتباطك مع صديق. جربه وسترى.

بشكل عام، فإن أي عملية تستدعي وجود زملاء للتعاون، هي طريقة ممتدة لبناء الثقة فأنت لا تتعلم فقط أن تضع يديك في الآخرين، ولكن لكي تصل إلى مستوى الثقة التي يضعونها هم فيك، أيضاً. انبث عن رغبة رياضية ممتعة وعبر خطرة ولكن توفر مقياساً للمنافسة الصحية، مثل التنس والريشة الطائرة والبولينج والجولف وكرة المضرب أو الاسكواش أو

اسئل بحرف أكثر فردية حيث مايرال من الممكن أن تستمتع بها مع صديق كالقتره على لأقدام في الصبيعة، وركوب الدراجات الهوائية في الحبل، واسباحة تحت الماء وهكذا

 **ابحث عن مخرج صحي للتخلص من الإلحاحات غير الاجتماعية.** كل شخص يحب أن يُنفّس من وقت لآخر وكم عرفنا سابقاً، فالشباب البدني هو أحد أفضل الطرق لفعل ذلك من الأفضل بكثير أن نتخلص من عدوانيتك في مباراة كرة مضرب حمسية، أو جولة من (الكيت بوكسيغ). أو لعبة كرة قدم تمسك فيها الخصم، من أن تفعل ذلك بطرق قد يؤذي فيها شخصاً ما

# 24

لماذا استمتع بكوني غاضباً؟

أجد نفسي منزعجاً وأنا أحب ذلك عندما أكون غاضباً، لا  
أرغب دائماً بأن أهدأ. وأستمر بالشعور بالغضب لفترة طويلة بعد  
أن ينتهي السبب الحقيقي للغضب. أشعر بأنني قوي وأكثر  
حيوية وتسيطر على الأمور عندما أكون غاضباً.

**يغضب** الناس لعدة أسباب. إن الشعور بالألم أو بالذنب أو بعدم الأمن  
أو بالضعف أو بالخيانة هي بضعة من الأسباب الكامنة التي تسبب  
الغضب. في الوقت الذي من الممكن أن يكون الغضب استجابة صحية  
وطبيعية لحالة محددة، فإن الاستمرار فيه ليس كذلك فمن الممكن أن يؤدي  
إلى مجموعة من الاعتلالات النفسية والجسدية، لا يقل أخطارها عن الاكتئاب.

هناك عدة أسس لاستمرارك في غضب أي منها، أو مجموعة منها،  
يمكن أن يكون تفسيرات لهذا السلوك (1) لعصب هو الفعل قوى وغب  
كفناع لمساعد أخرى، متناعر تفضل أن لا تحترها ولا تعرف بها إن  
أفكاراً عن أشياء مثل الدونية أو الاكتئاب تكون أقر احتمالاً في أن تطهر

على اسطح عندما تكون عاضاً (2) قد يكون هناك فراغ عاطفي العضبتح لك أن تشعر بشيء ما، أن تشعر بأنك حي قد يكون الغضب الإفعال الوحيد الذي يمكنك الشعور به و لسي يصهر جدياً ويدوم ليملاً هذا الفرع (3) قد يقدم لب العصب إحساساً بالذات فأنت تحتاج لشيء تؤمر به شيء تدافع عنه والغضب يعطيك شيئاً لتشعر ويولد عاطفة نحو شيء ما (4) ربما تعتقد أنك تحنح إلى غضب وإلى شعور بالصحركي يعطيك دافعاً للقيم بعمل وصنع تعبيرات في حياتك عليك أن تبلغ الحضيصر قبل أن تتمكن من قلب الأنساء تريد أن توحده أنك كافٍ لتحفيز نفسك لتصنع تغييراً في حياتك (5) إنها الطريقة الوحيدة التي تشعر بأن الناس سيستمعون إليك أو يحترموك إذا لم تغضب، فقد يظن الآخرون أنك لا تهتم بشكل كافٍ أو أنك ليست جاداً

تحرى إن كان عضبك يخفي مشاعر أخرى. عندما تغضب، ما هي الأحداث أو المواقف التي نفجره؟ حدد بسقة كيف نتشعر مباشرة قس أن بنفجر الغضب؟ هل يبعد الغضب مشاعر ألم أو نقص أو ذنب أو خوف عن طريقك تلك هي المشاعر التي لم تكن قادراً على مواجهتها، وهي السبب في أنك تصعد الغضب كإلية دفاع لتلهي بها نفسك بحد لغضب مصوره في الخوف من الممكن أن تغضب بدون أن تكون خائف أولاً ابحت عن مصدر خوفك أنظر إليه، وتفحصه بشكل موضوعي الإبرث هو سلاح قوي لا تهرب من لمشاعر السلبية بعد الآن و حها بصدو بحيث يمكنك التعامل معها واجه الغضب، أيضاً، وأنت تعلم أنه ساعدت في التغلب على المشكل في الماضي ولكنه لم يعد يخدمك لفترة أطول من ذلك بمحرد أن تفهم السبب المؤدي لغضب، فإنه لن يعد يسحوذ عليك مرة أخرى



**ابحث عن الإثارة بطرق أخرى.** قد نعتقد أنه من المؤثر جداً أن تصل إلى الحضيض، ثم نقوم بعملية يقاذ معاجنة في الدقبة الأخيرة لنقلب الموقف تماماً فكر مرة ثانية بعد سنوات من ترك نفسك صجراً، مع فواصل من الانفجارات العرصة والنبي، أحيراً تفعل فيها شيء ما - بمعنى آخر، المعاناة من الألم الذي كان من الممكن تجنبه بسهولة - لقد علمت نفسك أن الحياة هي عبارة عن لا شيء سوى سلسلة من أزمت حياة وموت. هل تريد حقاً أن تستمر في الحياة بهذه الطريقة؟ إذا كنت ترى أن عجلات سيرتك تحتاج هواء، فلماذا لا تعالج الموضوع الآن؟ لماذا تنتظر إلى أن ينفجروا في منتصف طريقك أثناء رحلة مسافتها ثلاثمائة ميل، وتشترك في تمثيلية، وتجعل كل شخص، بشكل عام، بانساً؟

إذا كان ما تتوق إليه هو إثارة مسرحية، فهناك طرقاً أفضل بكثير لتجربة ذلك، كالقفز بالمظلات في الهواء والطيران الشرعي وتسلق الصخور وسباق السيارات وسباق القوارب السريعة هناك أعداداً لا تحصى من الرياضات المثيرة ورحلات المغامرات زهيدة التكلفة والتي تتيح لك أن تختبر همتك حقاً. اشترك بها!



**جرب تعابيراً مختلفة من القوة ووسع مهارتك القيادية.** الشغف والقوة والإيمان، جميعها صفات رائعة سافعل صلب بين نار غضبك وشدة بشكل ذكي بحبت يحترمك الناس ولا يخافون منك الكمات والتصرفات القاسية؛ لعنيفة يست الطريقة الوحيدة لتجعل الناس يصغون - في الحقيقة، الجميع يعلم أن الأشخاص المستندين هم جبناء، في الواقع أظهر أنك مسيطر على أفعالك ومدرك لتأثيرها - شيء

فليس يفرض الاحترام أسرع من كلمات هائلة ومعدّلة بحرص ولكنها تُحيط  
 بنصر سكين

عرف نفسك بغود وتسعف وشجاعة وليس بغضب تعلم الفرق بين  
 العواصة والوكس سنفذ من كتب اقدسة، والبرامج وحلقات السبت  
 والدورات تعلمك الذي جعل قادة لعالم عصماء حراً، وادرس صفات  
 الناس الذين تسعّر بحاهم بإعجاب كبير



# 25

لماذا أفعل أكثر الأشياء غباءً؟

أنا لست غيبياً. لدي منطق وأعرف كيف أتدير أموري، وحتى أنني قرأت كتاباً أو اثنين. ولكنني، أحياناً، أقوم بأكثر الأشياء غباءً على الإطلاق، ابتداءً من شراء سيارة لم أريها أبداً إلى طلب وجبة لا أحبها.

يقوم جميعنا بأفعال غبية وأولئك الواثقين من أنفسهم ويشعرون بالأمن، يمكنهم، عن ضيق خاطر، أن يتقبلوا حقيقة أنهم فعلوا شيئاً، عند ستعدته والتفكير فيه، لم يكن أذكى فكرة. وأولئك ذوو التقدير المتدني لذاتهم يحاولون، غالباً، تبرير تصرفهم بعيداً عن أنفسهم. لذا، فإن إدراك حقيقة أنك فعلت شيئاً غيباً هو في الحقيقة شيء جيد، ما دمت قادراً على تقبل مسؤولية تصرفك.

في بعض الأحيان نكون متسدين أو نحدد قراراتنا بسرعة والتي يمكن، بالطبع، أن تؤدي إلى خيارات سيئة هناك عامل حر، وهو مسأ نفسي فعلي مسيطر وراء ما يسمى بـسوك غبي. وهذا به علاقة بالقدرة على

انحاز قرار مستقل عن قرارات سابقة وكلما كانت صورة الشخص الداتبة أعلى، كانت فرصة اتخاذ قرارات مستقلة عن تصرف سابق أكبر. وإذا كانت صورتك الداتية متدنية أو سلبية، فأنت مُحْضَر على تبرير أفعال سابقة لك بحيث يُمْكِن أن تكون "على صواب" فأنت تَكل طعاماً لا تريدُه لأنك طيبه وتُساهم شريك فديو لا تريد في الواقع أن تراه، لأنك ذهبت كل صَريق إلى محل الفيديو في المطر لتحصل عليه أنت تحاول باستمرار أن تكون على حق، "تدرس أفعال قديمة سلوك متسق جديد بمعنى آخر، مساهمة شريط الفيديو الذي مسيت منسياً معبداً عبر المدينة لتحصل عليه، يجعل من الحصول على شريط الفيديو عملاً ذكياً حتى وإن لم تعد تشعر برعته في مساهدته كان شعك الساعل هو أن تكون على حق، حتى لو كان ذلك يعني تعريض قرارات حالية المخطر من حل إرضاء وتبرير تصرفات سابقة

معظم الناس يريدون أن يكونوا على صواب، ولكنك تحتاج لأن تكون على صواب أنت تبقى في المواقف الخاسرة لأنها الطريقة الوحيدة التي تستطيع فيها أن تكون على صواب، متأملاً أن الأمور ستتقلب اهتمامك بأن تسوء المشكلة قليل جداً، لأنه، بالنسبة لك، الخط هو الخط والفشل هو الفشل وأنت نادراً ما تبدأ بدايه جديدة تمام بدلاً من الاستمرار في حطة سابقة عادت عليك بالحسارة وتلقي بقودك الحيدة على أتب، سيئه، مرة تلو الأخرى هذا حصل عندما يكون الأمل ضعيفاً في أن تنسك من قلب الأمور لكي تكون على صواب

التمال المطبق لهذا السلوك بصهر جياً في الدعوة إلى العضوية في طائفة ذات طقوس دينيه متطرفة قد تتسار كيف يمكن لأي شخص أن ينحدر إلى هذه الطقوس حيث يتخلى الأعضاء عن الأسرّة والأصدقاء

والممتلكات، وفي بعض الحالات المؤسفة، يتخلون عن حياتهم عكسما كان تقدير الذات عند الشخص أعلى. فالت احتمالية وقوعه فريسة طائفة متصرفة والشخص الذي لديه صورة ذاتية إيجابية يمكن أن يعترف لنفسه ولا يحزن أنه فعل شيئاً أحمقاً وأولئك الذين يفكرون إلى الإحساس بقيمة ذاتهم، لا يمكنهم تحمل الشك في قراراتهم، أو قيمتهم أو ذكائهم. الطريقة المستخدمة للدخول في عضوية الطائفة المتطرفة تسير ببطء في توريط الشخص على مدى فترة من الزمن وكل خطوة جديدة على طريق الانغماس، تجبر الشخص أن يبرر تصرفاته السابقة. ولهذا السبب لا يتوجه أعضاء هذه الطائفة إلى شخص ما ويقولو: "أنت، هر تريد الانضمام إلى طائفتنا والتخلي عن كل ممتلكاتك؟"

**تعلّم من أخطائك، وقلل خسائرك وواصل طريقك. لا**



يوجد نهائياً قرار محفور في الحجر. القرارات التي تتخذها هي خاصة بك، ويمكنك تغييرها في لحظة لتي تدرك فيها أنها لم تعد تساعدك في أفضل مصالحك. لنفترض أنك ذهبت مع زوجتك إلى السينما، وبعد مرور خمس دقائق على بداية الفيلم، أدركت أنه أسوأ ما رأيته منذ سنوات. ولكنك أنفقت 14\$ ثمن التذاكر، و9\$ ثمن البوشار والعصير والحلوى و3\$ أجرة وضع اسسيارة في الموقف العمومي، ناهيك عن مصاريف مجالسة الطفل في المنزل. ستحصل على قيمة نقودك حتى لو أدى ذلك إلى قتلك!

إذا تراجعت عن الموقف، يكون من السهل أن تسر نفسك بعض الأسئلة المنطقية هل عليّ أن أهدر وقتي لمجرد أنني بذرت نقودي؟ هل أوسع أفضل إهتماماتي؟ ومذا عن هتممات زوجتي؟ ماذا يمكنني أن أفعل لتقليل

حسائركما هي هذه الحالة؟ ما هي الحبارات التي مارست متوفرة؟ ربما يمكنك  
أن تروحت أن تتركها الغلب وتستفيدان من وجود جليسة صولكما لتذهبا  
تناول الطعام أو لنحرقا بفتح معروض فنون في وسط البلدة

دور قائمه بالأسئلة كتب المقترحة أعلاه احمل هذه لقائمة معك في  
محفظتك بحيث يمكنك أن تراجعها بسرعة في أي وقت يبدو فيه أنك لا  
تحصل على النتائج التي توقعتها بعد ذلك إذا كان من الممكن تحسين حالتك  
بأية طريقة، حتى لو كان بمحرد نقيل خسائرك، فتصرف بناءً على ذلك  
تحلى عن هذه الوفاة نميين وت تحاول أن تقرر قراراً سابقاً مذكراً  
نفسك أن من غير المظفي أن تخرج خطأ مع آخر وكن ليب مع نفسك -  
كيف يمكنك أن نسيم إذا لم يكن من لخصاء لتي يرتكها؟

عزز تقديرك لذاتك عن طريق تسجيل قراراتك الناجحة.



إذا كان كورك على صواب وبيرير جميع قراراتك أهم من إمتاع  
نفسك، فحدد إشارة على أنك كسب تليف بالعرفان فإذا لم يكن أحد راغب  
بأصائن لك العرفان، فعكس أن تتوى لأمر بنفسك، لأن أعد النظر في  
جميع لقرارات التي اتحدتها وم نسركك أردت، أو، على العكس أعطت  
تدريج إيجابية رؤيت في عصر يوميك وفي دفتر مربوط بشكل حمير  
ونبه صفحات فارغة، وبتكر سربط نسحير صوتي يمكنك أن تسرد فيه  
قصص ضحك مع حافيه من موسيقك المفصلة بعد ذلك، في أي وقت  
سعر انت تريد أن تؤب نفسك، عد، بدلاً من ذلك، إلى دفتر اليوميات أو  
إلى سربط انسحير واسلهم من حبل اشراهم ذلك معاً شخص  
يسحق لاحترا

أكثر وأكثر، يبدو العالم بالنسبة لي بارداً وعدوانياً. يبدو الناس، حتى العائلة والأصدقاء، بعيدون ومنفصلون عني. يوجد فراغ في أعماقي بحاجة دائماً إلى أن يُملأ. أبحت عن الحب حيث يمكن أن أجده، حتى لو كان في علاقة سيئة قد أفعل أي شيء لأكون محبوباً ولأكسب عواطف الآخرين. أحياناً كثيرة أشعر بأن العالم تخلى عني، وأنني مرفوض من قبل الجميع.

**بالرغم** من أنك تتوق بشدة إلى أن تكون محبوباً، فإنك تُمتزج نفسك، حميةً، بإها من الرفض والألم والاذى. ومن وقية بقيد صورتك الذاتية هي أولى أولوياتك ومسألة حياة أو موت بالنسبة لك لأن تخاطر أكثر بالإضرار بصورتك الذاتية، حتى لو بهدف كسب الاهتمام والحب اللذين تحناهم جداً. عندما تتوق لأن تكون محبوباً، لا يمكنك المحاطرة بأن تُرفض إلا لم تسمح للآخرين بالدخول، فلن يتمكنوا من أخذ حراً منك عندما يهجروا.

وعندما يتدبر أحدهم ختراق متراسك، فإنك تبعدة لأنك تستعر بأئل لا نستحق ذات الحب لدي تنسده بتبذة

توسع الخندق المائي من حولك قد يكون أحد مظاهر انهماكك بشؤونك أنت تبه فإذا كنت مغموراً ومسنغرفاً جداً بطموحاتك واهتماماتك ورعبتك، فلن يكون هناك متسعاً للحب

إن الحب، مثل جميع العوطف، هو انعكاس ولا يمكنك أن تتلقى من الآخرين ما لا تملكه أنت نفسك 'ولئك الذين استحوذ عليهم الجشع وامتلأت قلوبهم بالكراهية، يشعرون فقط بالجشع والكراهية من الناس الذين حولهم بدون أن يوحى الحب بدخلك، فإن عطشك لن يروى من قبل الآخرين، بعض النظر كم تبذل من الجهد في البحث عنه

**اعتن بحيوان.** اقتنائات حيوانات أليفة هو أحد أفضل الأشياء



التي يمكنك أن تفعلها من أجل صحتك العقلية والعاطفية

أظهرت الدراسات، في الواقع، أن الأشخاص المرضى أو الجرحى الذين ينولون مسؤولية العناية بحيوان أليف يتعافون أسرع بكثير. لذا يحدث ذلك إن أحد الأسباب هو أن الحيوانات الأليفة تمنح حباً غير مشروط وتؤمن شعوراً بمتعة العطاء، من السهل حبهم، وهذا يجعلك تستعر فصح لإعطائهم حباً ويسو أن الكلاب بشكل خاص لا ترغب بشيء أكثر من أن تكون معك وتعطيك حبها. والأهم أكثر من ذلك، أنه ليس هناك أي محاصرة مع حيوان الأليف فأنت لن تنصبر لأن تقلق لأنك قد تقول صفة سيئة ما يؤذي مساعر الحيوان 'و تستعر أنك تحت وطأة من تقوم بأفصل تصرفاتك طوال الوقت بكل بساطة فإن الحيوانات - سواء كانوا كلاباً أو قططاً أو عصافيراً أو أسماكاً أو أرانباً أو سحالي أو

حنازير غينية - لا تطلب شيئاً سوى الحصول على حاجاتها الأساسية والسماح لك بأن تحبها وتعجب بها حسب شروطك أنت.

عندما تعتني بشخص ما يعتمد عليك. لا يمكنك إلا أن يملأ الفراغ العاطفي. وبمجرد أن تعطي الحب، فإنك تجتذب ذلك من الآخرين وتصبح أكثر انفتاحاً لاستقباله.

**افعل أشياء محببة دون ذكر مصدرها. جرّب كيف يكون الأمر عندما تعطي بآثار، وأنت مدفوع بالحب أو لحنان، وبدون أن تكون خائفاً من أن سخاءك سيُرفَض. تبرّع بكتب وملابس إلى بيت النساء المُعنفات الواقع في منتصف الطريق. شارك في صندوق معونة من أجل إرسال الأطفال المحرومين إلى معسكر صيفي. ساعد في دعم مكتبة منطقتك المحلية، ومركز الفنون الثقافية أو معهد الأبحاث. ولن يردّ أحد منحتك.**

**أحب نفسك. إنه أمر يدعو للسخرية، ولكن أولئك الذين يحبون أنفسهم - والذين يقدرون قيمتهم وقدرهم، وليس أولئك الذين يجلبون فقط أنفسهم إلى درجة استبعاد الآخرين - محبوبون من باقي الناس. إنه مثل الاعتقاد السائد بأن، لهنون ترحب بإقراض المال فقط للأشخاص الذين لا يحتاجونه.**

اصنع لنفسك "مجازفة إئتمانية ممنازة" بأن تحب نفسك وتكون مفيداً لها - حالاً لا تنتظر إلى أن يقص ورنك كيلوغرامين أو تستكر أداة رمج برامج العقل اللاكتروني التالية الكبيرة أو تنهي ترايتلور ارجل الحديدي قم بتنفيذها الآن إذا كنت تخبر نفسك لمدة ثلاث سنوات أنك

عي أحد تلك الأيام سقضي تسوع في ذلك الكوخ قرب البحيرة،  
 فافعلت الآن إذهب إلى حلقة لحتت لك التي كنت عضوليا ستأها لمد  
 سهور احصر دروس تعليم لصير ر وعندم تشوق اللدة والبهجة  
 التبر تقدمهما لباد، فإمد تصبح لا تقاوم بالنسبة لآخرين سذا، لا  
 تكرر نفس بعد الآن فعرفت أن ولا تقلق ش حسب نفسك عي أنه  
 لا يوجد ليدت مسع لحد لآخرين



لماذا أفضل أن أساعد الآخرين  
على أن أساعد نفسي؟

27

أضحى باحتياجاتي الخاصة من أجل الآخرين. أتخلى عن ما  
أريده وأغير خططي لتلائم تقريباً مع أي شخص يحتاج  
لمساعدتي. أهرع غالباً لمساعدة أصدقائي حتى لو كان ذلك يعني  
ترك كل شيء أقوم به.

**بالطبع،** هناك شيء مثل الإيثار. ولكن عندما تُصادر احتياجاتك  
الخاصة من أجل منفعة شخص آخر، فربما أنك تماديت به. فقد تفضل أن  
تعتني بالآخرين لأن ذلك يبتعد بك عن مشاكلك الخاصة. فمن الأسهل بكثير  
إسداء نصيحة للآخرين من تفحص حياتك الخاصة.

وفي حالات متطرفة قد لا تكرّس وقتك فقط، ولكن حياتك كلها من أجل  
الناس الآخرين. فانت تشعر أنك غير قادر على إنجاز أي شيء عظيم في  
حياتك الحصة، لذا، ولكي نجد هدفاً، فإنك تكيّف نفسك لخدمة مصالح  
الآخرين في الوقت الذي يمكن أن يكون فيه هذا التصرف هو نفسه، فإن


الدافع مختلف تماماً عن شخص يكرس حياته لخدمة الإنسانية فأولئك الأشخاص يساعدون الآخرين لأنهم عاطفيون ويشعرون أن ذلك هو هدفهم في الحياة أما أنت فساعد الآخرين على حساب نفسك

تتنازل عن عواطفك واستمتاعك لأنك لا تشعر بأنك تستحق أو حتى قادر على تنقي حياتك منحة وحيدة لنفسك وهذا ناشئ عن الشعور بعدم الأهلية وعقدة اللقص، فقيمتك لداتية معتمدة على آراء الآخرين وتهتم كثيراً بما يفكر به الآخرون عنك

مع الآخرين يساعدوك دون الشعور بأن عليك أن تعطي  
 تسببُ بالمقابل. إنه كبت تتخذ صور الشهيد الذي لم ينعن به  
 شعراء نقد تحد في هذا الصعد و كثر شيء ازعاجاً قمت بعمل في  
 حيات ولكن يجب عليك قيام به أطلب ممن حولك مساعدة أو خدمات أو  
 شكر وعرفان فبدلاً كانوا يستحقون بصدق أن يكونوا أصدقاء، فلن  
 يتأذوا من طلبك في الواقع، أنهم ربما سينحسمون لإمكانية كونهم  
 قادرين "حير" على مساعدتك (ربما كانوا يحاولون أن يفعلوا ذلك منذ  
 سنوات - دون أن ينحسروا) إن حفت من طلب مساعدة من "صدقك  
 شاعر" من المنكر أن "عبر أناياً"، فقرر لنفسك أن هذه طريقة يمكنك  
 بها مساعدتهم عن طريق السماح لهم بالحصول على متعة تقربهم  
 مساعدتهم لك

"عكده من هذا الصبرين ست إبعاد ديون اصاديه عليك "تسدرها"،  
 وكمر سطة لكي ترى كيف يكون الأمر على الطرف الآخر من السباح  
 على س كرم شخص آخر تعلم أن ترك شخصاً آخر يتخذ دور في  
 صي صعد المد "و-ع" انو تير و إصلاح الصيرده لى بقصي علي

استخدم الوقت الإضافي الذي يوفره لك ذلك الأمر في عمل شيء ما لنفسك، أو خذ قسطاً من الراحة المستحقة بجدارة.

 **أعد الصلة بهدفك.** قبل فعل أي شيء لأي شخص، سأل نفسك: "هل أفعل ذلك لأنني أحب ذلك الشخص، أم لأنني أريد ذلك الشخص أن يحبني؟" تعلم أن تعرف الفرق بين تكريم رغباتك الشخصية ومجرد المساعدة بتنفيذ رغبات الآخرين انطلاقاً من الحاجة للقبول. إذا كان دافعك لمساعدة شخص ما هو أن تجعل ذلك لشخص يحبك أم لتجنب أن يتم فهمك بشكل غير مناسب، عندئذ لا تقم بمساعدته. يجب عليك أن تعيد تدريب نفسك على فعل الأشياء بسبب قناعاتك أنت، وليس قناعات الآخرين.

ما هو شغفك في الحياة؟ لماذا تقوم بفعل الأشياء التي تفعلها؟ إسترده شغفك الآن. دون ما هو الشيء المهم بالنسبة لك في الحياة، وما هي أهم أهدافك، ولماذا هي مهمة بالنسبة لك. وماذا ستجني بامتلاكك لها؟ استمتع بتحقيق تلك الأهداف وتخيل نفسك تعيشها الآن، بتفاصيل مفعمة بالحيوية تبعث فيها الحياة.

# 28

لماذا أقوم بتقديم  
خدمات لأشخاص  
لا أميل إليهم؟

أوافق على أن أوصل بسيارتي شخصاً لا أميل إليه من العمل إلى  
المنزل أخطط للذهب مع شخص لا أطيعه أرفع نقوداً من أجل  
فضي لا أوافق عليه وأقضي وقتاً في أساءة ليس لي فيها  
مصلحة على الإطلاق

**عندما** يقدم أحدهم لك خدمة لا يمكنك أن تردّها له، فقد جعلت ذلك  
مزعجاً ولهذا السبب تقدّم الجماعات الدينية وردة أو هدية أخرى في  
المطر فهم يعلمون أن معظم الناس سيبسعون بالإجبار على أن يعطوهم  
تسرّع بسبب أنت تعلم أنت غير مجبر على ذلك ولكن يكره أن تشعر  
بالانزعاج بالرغم من أنك لم تطلب الهدية صلاً

قد لا تتمكن حتى من تقبل هدية ذات مألوف حسن ونية صادقة من  
صديق دون الشعور بقليل من الاضطراب فانت تنزعج إذا لم تستطع أن  
ترى خدمة لأنك تشعر أنك لا تستحقها إن فعل شيء بالمقابل يسمح لك أن

تبرر تلقيك الخدمة الأولى إنك تشعر، في كل مرة، أنه من الممكن اعتارك أنانياً ووقحاً إذا لم تُردّ هدية أو خدمة مشابهة إن رأي الآخرين يعني كل شيء بالنسبة لك. أنت تسرع لمساعدة شخص ما، حتى لو لم تكرر تحبه حقاً موافقة الآخرين، سواء أكنت تحبهم أم لا، هي شيء أساسي بالنسبة لتقديرك لذاتك. وتعليق غير لطيف من شخص بالكاد تعرفه، يمكن أن يدمر يومك كله، أو حتى أسبوعك والتصرف النموذجي لك سيكون إرسال مذكرة شكر مقابل مذكرة شكر استلمتها.



**تدرب على قول كلمة لا.** ابدأ بقول لا لنفسك في المرأة. تظاهر بأنك قد سُئلت للتو من قبل رئيس أعضاء جمعية الحرفيين التي تنتسب إليها أن تكتب وتُنتج وتوزع ثلاثمائة نسخة من التقرير السنوي في الغد انظر مباشرة في المرأة، ثبت نفسك بنظرة قاسية مليئة بالثقة بالنفس، وقل بهدوء لا. لاحظ أنه لم يحدث شيئاً مريعاً عندما تفعل ذلك، لم تتحول في لحظة من دكتور (جيكِل) إبي مستر (هايد) لقد رفضت طلباً غير معقول، ومع ذلك لم ينهار العالم. لا تشعر أبداً بأنك مُلزم بتقديم تبرير أو عذر. لا هي جملة كاملة، وغالباً ستعمل بفعالية رائعة

بعد أن تشعر بالارتياح بفعل ذلك، حاول القيسم بها مع أشخاص آخرين. تدرب على قول لا في مواقف غير رسمية في البداية، ثم قلها عندما تبدو المجازفة أكبر لا تستخدم هذه العملية في إيجاب وحشر عديم الشعور يرفض جميع الطلبات بشكل توماتيكي، ولكن ببساطة، لتنعيم كيف تدافع عن نفسك وستكون وسيلة لا تُقدّر ثمن في إعطائك قدرة لتقرر بسرعة متى تكون مُستغلاً ألا تفضل أن تساعد الناس الذين يستحقون المساعدة بصدق بدلاً من أولئك الذين يبحثون فقط عن توصيلة مجانية؟



كن مدركاً بأن الناس يحترمون القوة. القوة تشمل معرفة قدراتك وحدودك، ورغباتك، أيضاً أنت ست مضطراً لأن تكون خنوعاً لتجعل الناس يحبونك. يتوقع الأصدقاء لحقيقيون منك أن تعرف ما يمكنك وما لا يمكنك فعله، وأن نحبرهم متى تُسبغ حدودك بحيث يمكنهم أن يساعدون، إذ كان ذلك ضرورياً عندما تريد أن ترفض طلباً، لا تغدر سكر مفرص أو تقدّم آلاف الأعداء قل، بكر بساطة "أنا سب، لا أستطيع مساعدتك" ربما مرة ثانية "

النحصر الذي يقصد استعلاك ربما يتصرف كصديق لك عندما تخضع بطلبه ولكنه، في الواقع، لن يحترمك إنه يستعك فقط إذا رفضت لهذا النوع من الأشخاص طلبه، وأصرّ على معرفة لماذا لا تستطيع أن تساعد. أو من ناحية أخرى، يحاول أن يهاجمك بركة الشعور بالذنب احعله في موقف دفاعي حرب واحدة مما يلي بالتأكيد أن شخصاً محبوباً منك عنده العديد من الأشخاص يمكنه الطلب منهم لماذا أنت مصرّ عذر على الطلب سي؟ "أنا أحترم خصوصيتك هل هناك سبب لعدم إيصالك نفس لمعاملة لي؟" "أنا تعرف أنني سأساعدك إذا كنت قادراً على ذلك، ليس كذلك"

# 29


## لماذا أنا متقيد بالأعراف؟

أكون في اجتماع ولدي فكرة عظيمة، ولكن شيئاً ما بداخلي يمنعني من التكلم جهراً. في أقل من لحظة يمكنني أن أتحوّل من شخص منبسط غير متحفّظ واجتماعي إلى شخص انطوائي وخجول. أحياناً أكون مغامراً، وأحياناً أخرى حذراً، أحياناً أكون قائداً وأحياناً أخرى أكون تابعاً. إن طبيعتي الحقيقية لا تظهر دائماً، وكأن لي شخصية تشبه الحرباء (شخص متقلّب)، أتكيّف وأناقل مع البيئة المحيطة بي، حتى لو كان ذلك يعني طمس ذاتي الحقيقية. في بعض الأحيان أشعر بأنني لا أعرف حتى من أنا.

**التغيير** المستمر والمتواصل في تصرفاتك هو مؤشر على صورة ذاتية ضعيفة. هذا يجعلك سهل التخويف. فأنت تضاف أن لا يحببك الناس إذا عرفوك حقاً فتخفي ذاتك الأصلية ونفعل أي شيء، لئلا تمنع الناس من اكتشاف ذاتك الحقيقية.

لديك حاجة ماسة لأن تُمتدح وتُقدّر، لذا فأنت نغبر تصرفاتك لكي

تزيد رغبتك الكامنة في إطراء والأوسمة ومع ذلك، فإنت حريص بأن لا تبرز كثيراً، فهذا ليس هو نوع الانتباه الذي تنشده في الوقت الذي تفضل فيه أن تشكر، فإنت تخاف من تسليط الأضواء الكثير من الاهتمام بجعلك مرتبكاً وتكون أكثر أريحية عندما تحتلط مع الأكترية أولئك الواصلون وامرتاحون مع أنفسهم، لديهم الشخصية الأكثر تماسكاً إن أساس تصرف المرء يجب أن لا يعتمد على اكتساب موافقة الآخرين عدم شعورك بلطمأنينة يجعلك تبحث عن المسيح والتأييد من كل من تقابلهم

 **تدرب على مهارات المناقشة وخذ موقفاً لفظياً وغير لفظي.** قد يبدو مخيفاً في البداية أن تدافع عن موقف يعارضه الآخرون، ولكنها من أكثر المهارات المفيدة التي يمكنك أن تجرّع فيها بغص النظر عن مدى توافق شخصين مع بعضهما، فإنهما لن يتوافقا في كل موضوع - فهذا توافقاً، فهناك شيء ما خطأ كن مبتهجاً لأننا جميعنا مختلفون لو كنّا جميعاً متشابهين، فماذا ستكون لغاية من النهوض من السرير؟ لاحظ أن التعارض لا يعني البعض يمكن أن يختلف شخصان عاطفياً بشأن موضوع أو عدة مواضيع، ومع ذلك يتشارك بالصدقة والاحترام والإعجاب والحب لا أحد يمتلك حق احتكار الحقيقة - لا أنت ولا أي شخص آخر فلك الحق في آرائك كما للشخص الآخر الحق في رأيه

إذا، ابدأ بتجريب طرقاً أكثر فعالية في التعبير عن آرائك انضم إلى مجموعة مخصصة مهارات الخطابة يمكنك التعلم في حو امن وغير مهدد، مهارات المناقشة والتقديم، وأن تتلقى تغذية راجعة قيمة من زملاء مساندين أو اسحت عن فرص في المرر. والعمل وامواقف الاجتماعية حيث يمكنك أن تؤكد على فكرة ما نيابة عن شخص آخر، وكأنت محامي مدافع



عام في محكمة عدل. أو، في المرة القادمة إذا شعرت بأنك أسكت في اجتماع في العمل، دُون الفكرة الرائعة التي لم تتح لك الفرصة للتعبير عنها بالكلام، وسلمها إلى مراقبك أو رئيسك كن معروفاً بفكارك الرائعة، وستتميز عن الآخرين بتفوقك

## احضر دروس أدب مسرحي أو انضم إلى مجموعة



مسرحية. إذا كنت تتوارى من تسليط الضوء عليك، فربما أن هذا هو الشيء الذي تحتاجه بالذات لكي تبني ثقتك بنفسك. تعهد بحضور دورة تعليم مسرحي للكبار، أو تجربة أداء أو قرأ مسرحيين. من المثير للسخرية، أن ذلك يقدم إحدى أفضل الطرق لتكتشف من أنت أثناء عملية افتراض شخصيات مختلفة، تكتسب فهماً أعمق لمن تكون أنت حقاً وماذا تقدم لكل دور.

هنالك تمرين مفيد في هذا السياق، وهو أن تصبح مراقباً من جديد، فسنوات المراهقة هي عندما شعر معظمنا بالحاجة إلى التمرد أو عدم التقيد بالعادات والأعراف. ربما أنك تمردت فعلياً وربما لم تفعل. حاول أن تكتشف كيف يكون الوضع عندما تفعل أشياء بشكل مختلف عن الآخرين، أو، على الأقل مختلف عن أصحاب النفوذ استخدم هذه لمشعر لتعزز إحساسك بنفسك كإنسان راشد

## لماذا أقسو جداً على نفسي؟

# 30

يجن جنوني على نفسي عندما أقسِد شيئاً، مع أنني أعرف أنني  
فمت بأفضل ما يمكنني القيام به. أنا أسوأ نافذ لذاتي عندما  
يتعلق الأمر بأرائي أو مظهري أو سلوكي. أوبخ نفسي على أشياء  
فعلتها وأتساءل لم أفعلها. إذا نفذت تسعة وتسعون بالمائة من  
الأعمال بيقان ولخبطت قليلاً في العشر رقم منه، فذلك هو  
العمل الذي أركز عليه وأتذكره.


**قد** تكون مدفوعاً بمتطلبات وتوقعات غير واقعية مفروضة عليك من نفسك  
ومن الآخرين وأنت لم تصل أبداً إلى مستوى تلك المقاييس وتوبخ نفسك  
عندما لا تتوافق مع توقعاتك. يوجد هنالك فجوة بين ما نفعل وبين ما  
تستمر أنه يجب عليك أن تقوم بفعله. إنها هذه الفجوة التي تقع فيها  
باستمرار. إنها المكان الذي تعيش فيه فأنت غير قادر نهائياً على تقدير  
إيجارك لأنك منشغل جداً بنقد جهودك وأنت غير قادر على رؤية نفسك

كما هي عليه حقاً. لأنك ترى ما ست عيه حياتك كلها معركة مستمرة بين التوقعات والنتائج. معركة تنتج دائماً حالة خسارة بالنسبة لك وفي الوقت الذي يمكن أن ترى فيه التوقعات الكبيرة كدافع يقودك إلى النجاح. فقد لا تفعل الكثير في ما يتعلق بحياتك. بعد فترة وجيزة ترى فائدة بسيطة في الكفاح من أجل شيء لن تحققه أبداً. وإنجازاتك قليلة لأنك غير قادر على التركيز على هدفك، وبدلاً من ذلك تستغرق في شيء لم يسر تماماً كما خططت له. أنت في الغالب، مستغرق في تفاصيل ومثليات الكمال غير الواقعية.


إن النقد الذاتي المجرّد يُستخدم لإخفاء عدم إطمئنان معين وعميق، ويُعتبر كتبرير لعدم القيام بأي عمل. إن جملة مثل: "لا أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل صحيح" يجعل من المقبول حتى عدم المحاولة، وذلك بكونك ستلقي الفشل على أي حال. اعتقادك بأن أنفك كبير يمكن أن يتضخم ليصل إلى نتيجة بأنه لا أحد سيجدك جذاباً، لذا، فلا توجد فائدة في مقابلة أحد.

توبيخك لنفسك بقسوة يُستخدم أيضاً كألية دفاع، ويزودك بوسيلة لهزيمة الآخرين بالضربة القاضية. فأنت تخاف أن يوبخك الآخرون بسبب أدائك، لذا، تصبح قاسياً على نفسك علناً وهذا بالتالي يجعل الآخرين يتخذون وضع لا تكن قاسياً جداً على نفسك "

إن كل حرب مهمة تُشن في البداية في قلبك وعقلك فهناك المكان الذي تربح فيه وتحسر الطريقة التي تنكشف فيها حقيقتك هي مجرد تعبير عن نتيجة تم تقريرها مسبقاً من قبلك. فأنت تريد أن تساند نفسك الحياة صعبة بما يكفي وبدون أن يكون للعدو مركزاً في عقلك

 **1** حرر نفسك من التوقعات غير الواقعية، رجع بذاكرتك عبر طفولتك وابحث عن الأحداث التي تلقيت فيها رسائل "أنت لست جيداً بما فيه الكفاية" هل حضرت إلى المنزل وأنت مليء بالإثارة بحصولك على 95/100 في امتحانك التهجئة، ولكن واديك أظهر استياءً أن علامتك لم تكن 100/95 هل كان من المتوقع أن تلعب لفريق الجامعة لكرة القدم، مثل أخيك الأكبر، بالرغم من أنك لم تكن تمتلك نفس الموهبة أو الرغبة لتلك اللعبة؟ هل وعدت نفسك بأنك ستكون مليونيراً عند بلوغك الخامسة والعشرين من عمرك، وحتى الآن لم يحدث ذلك؟

تفحص ما الذي كسبته من حملك لمش هذه التوقعات صوال تلك السنوات ومعاقبة نفسك بها. هل كان التأثير النهائي هو تحفيزك أم عدم تحفيزك؟

 **2** أعلن حريتك الآن. ابتكر إعلان استقلالك الخاص مصرحاً بأنك تحرر نفسك، الآن وللأبد، من استبداد التوقعات القديمة دون كل اعتقاد من تلك الاعتقادات القديمة، مترافقة مع عدد السنين التي كانت تساهم فيها بتعاستك، وارسم حرف X كبير وأسود فوقه ثم أعلن أن اليوم هو اليوم رقم واحد.حتفل بحقيقة أنه يمكنك إيجاد أهداف جديدة لنفسك، واستنبط أساليب جديدة لتحقيقها أضف هذه الأهداف والأساليب الجديدة إلى إعلان استقلالك واقسم على أن هذه هي المثاليات الجديدة التي ستحتفظ بها لنفسك صع بروازاً هذه الوثيقة وضعها في مكان لا توثق حبت تراها كل يوم رجعها بشكل متكرر لنرى مدى تقدمك وكافئ نفسك بكل مرحلة تعطيها في درب تحقيقك لأهدافك



في كل مرة تبدأ فيها بانتقاد نفسك، حولها مباشرة إلى مديح. بما أنك تتحدث إلى نفسك باستمرار على أي حال. استخدم هذه القدرة لبناء نفسك بدلاً من تمزيق نفسك في المرة القادمة عندما تفكر: "لماذا أرتدي أفضل ملابسني من 'جل لحفلة'؟" "شعر كئني أبه كبيراً" بدلاً من: "أنا سعيد بأنني تحملت عناء ارتداء ملابسني، لأنني أحب أن أظهر أنيقاً وهذا يجعلني أشعر بالسعادة!" قد يبدو ذلك غريباً تماماً بالنسبة لك في البداية، ولكنك ستحصل على الكثير والكثير من التمرس. في الحقيقة، أنك بمجرد أن تبدأ بالعمل على ذلك فإنك ستذهل ربما لعدد المرات في اليوم الواحد التي كنت تنتقد فيها نفسك. استخدم كل واحدة من تلك الفرص لتزيد تقديرك لذاتك.

في نهاية المطاف، يمكنك أن تدوّن، أيضاً، جميع الأشياء التي قلتها وفعلتها أو فكرت بها، وانتهت بشكل جيد. اكتبها على أحد وجهي الورقة وعلى الوجه الآخر، اكتب أي شيء لم ينتهي بالضبط كما كان متوقفاً قارن وجهي الورقة، أيهما يحتوي على بنود أكثر؟

# 31

## لماذا يتغير سلوكي بالاعتماد على سلوك الآخرين؟

أكون في حلقة بحث وأريد حقاً أن أسأل سؤالاً ، ولكنني لا  
أفعل وفي الحال، يبدأ الآخرون بتوجيه الأسئلة ، في ذلك  
الوقت أسأل أنا سؤالي إنني أنظر إلى الآخرين من أجل الحصول  
على تلميحات تدلني كيف أتصرف ، وأشعر بأنني منزوع جداً  
لكوني محور اهتمام


إننا نطرح، كمجتمع، غالباً إلى الآخرين من أجل تمسحات عن كيف يجب  
علينا أن نتصرف فمعظم نوابع، ولسن قادة، نسير على لطريق المطروق  
بكل ربحية وسهولة، وبسراً ما شكّل وجهتنا الخاصة ونفضل أن ندع  
آخرين يحددون المعايير ثم نوافق عليها ونحن حريصون على أن لا نُحدث  
اضطراباً تستصم الكوميديا النيفزيونية ضحكاً مسحة من أجل هذا  
السبب بلذات هل ستجد أن شيئاً ما يكون أكثر إضحاكاً إذا ضحك عليه  
الآخرون؟ كثير من الناس يراهنون أنك ستفعل


هذا التصرف موجود في جوانب أخرى من حياتك عندما تسمح لتصرفك أن يتأثر بتصرف الآخرين، فأنت تضحي بأن تُقبل رغباتك واحتياجاتك الخاصة الأشخاص المستقنون والوثقون بأنفسهم. تكون احتمالية السيطرة عليهم من قبل الأكثرية قليلة إذا شعروا أنها ليست في مصلحتهم. إنهم يعرفون ماذا يريدون، ولا يهتمون إذا وقفوا لوحدهم. ولكنك لا تريد أن تبرز أو تجذب الانتباه على أنك مفكر مستقى. فالنسبة لك هذا مؤشر على العزلة وأنت تفضل أن تكون مطيعاً وجزءاً من الجماعة.


لهذا السبب أنت تعيد التفكير بقررك معتمداً على تصرف الآخرين. إذا رأيت على الطريق السريع حركة مرورية تسير في الاتجاه المعاكس، فإنك تتساءل إذا كنت تسير في الطريق الخطأ. أنت هو من يسأل كل شخص ماذا يطلب في المطعم. تريد أن تتأكد من أنك تحصل على شيء "جيد".

**كن الأول.** في المرة القادمة عندما تكون مع مجموعة من الناس، وسنحت لك الفرصة لكي تشارك في معلومات عن نفسك، كن الأول في التطوع. لا تنتظر لترى ما سيقوله الآخرون. تصرف وكأنها آخر فرصة لك في الحياة لكي تقول شيئاً ما، وإذا لم تستغل هذه الفرصة، فإنك لن تتمكن من أن تتطوّر بكلمة أخرى صوال حياتك في الحصة أو في حلقة البحث أو في الاجتماع، إرفع يدك أولاً، في المطعم، اطلب ما تريد بالفعل بدلاً من انتظار الآخرين في مجموعتك بعد مرور شهر من الآن. من سيهتم أو يتذكر ما الذي طلبته؟



**2**  تعود على سماع صوتك. يستجيب العديد من الناس بشكل سلبي في أول مرة يسمعون فيها أنفسهم على شريط تسجيل سمعي لا تجعل ذلك يثنيك. أحضر جهاز تسجيل وابدأ باستخدامه في حوارات متنوعة. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر أن مهاراتك في التحدث على الهاتف يمكن أن تحتاج لقبل من الصقل، قم بتسجيل دورك في المحادثة، ثم استمع إليه مباشرة أنا أضمن أن ذلك سيزودك بتغذية راجعة ممتازة يمكنك استخدامها الآن، "لم أكن أعرف أنني قلت (اد) كثيراً" في الواقع. أن تلك يمكن أن تكون إحدى أكثر أدوات مساعدتك ملائمة وثقة، ولن تكذب عليك أبداً

**3**  اكتشف المتعة في المتابعة الفردية. اقض وقتاً لوحده، وأنت تقوم فقط بشيء ممتع جداً بحيث تفقد الشعور بالوقت بالنسبة لبعض الناس، يمكن تنفيذ هذا الأمر بالركض، وبالنسبة لآخرين بالرسم أو بالبستنة (أعمال الحديقة)، أو بصيد السمك أو بركوب الدراجة الهوائية أو بتسلق الجبال لا يهم ما هو النشاط؛ فقط استفد منه كفرصة لإعادة الاتصال مع نفسك

**4**  تذكر أننا جميعاً لدينا حياة واحدة لنعيشها. ركز عقلك على هذا الأمر في المرة القادمة التي يتم فيها إغراؤك باتباع طريق الهزيمة. عبّر (إيمرسون) عن ذلك بطريقة أفضل عندما كتب "لا تكن رعيدياً في أفعالك، فالحياة كلها تجربة." هل يمكنك تذكر الماضي القريب، عندما كنت عصياً وقلقاً بشأن الامتحانات النهائية، ومواعيد طبيب الأسنان ومقدمات العمل؟ وبعد كل ذلك التوتر والتعرق، ماذا حدث؟ جاء اليوم المنتظر وانتهى، مثل باقي الأيام لقد بقيت على قيد الحياة وواصلت حياتك



لتعيش يوماً آخر لذا، في المرة القادمة عندما تجد نفسك متردداً لأن تكون نفسك، تذكر أن الوقت الحالي، أيضاً، سيصبح قريباً مجرد ذكرى أي نوع من الذكريات ترغب أن يكون؟

هنالك قصة رائعة عن رجل دين كان يحتج من أجل قضية كان يؤمن بها بشدة فسأله صديق له: "ماذا تظن أنك ستفعل؟ لا يمكنك أن تغير العالم." اجاب رجل الدين: "ربما أن الأمر كذلك، ولكن العالم لا يمكن أن يغيرني." كن نفسك.

# 32

## لماذا أنا تنافسي جداً؟

كل شيء في الحياة هو منافسة بالنسبة لي. ويجب أن أربح في كل شيء أفعله. أرى معظم الأشياء، فسي الحياة كالأبيض والأسود، فيما أن أكون ناجحاً أو لا أكون. أشعر بالفخر العظيم باريح. ولكنني خاسر سيء جداً.

إنه ليس شيئاً سيئاً أبداً أن تمتلك روحاً تنافسية صحية ومع ذلك، فإن الرغبة في أن تفعل أفضل ما عدت، هو شيء مختلف تماماً عن حاجتك لأن تربح لديك حاجة لأن تثبت شيئاً للآخرين ولنفسك وتعمل أي شيء ممكن لكي تربح لأنك بأمس الحاجة للاستحسان أنت تشك في حدارتك وتحتاج لمديح الآخرين لتقوي مفهوم ذاتياً متداعياً

أنت تؤمن بأن عليك أن تفعل شيئاً عظيماً تكون شخصاً عظيماً أنت تعرف نفسك بإنجازاتك وإخفاقاتك ببساطة، إذا ربحت مباراة تنس، فأنت تشعر كرايح وإذا خسرت، فأنت إذن خاسر في كل مواجهة، إما أن تكسر صورتك الذاتية أو تتصاعر

إن لديك حاجة لأن تكون على صواب طوال الوقت ونادراً، إن لم يكن نهائياً، ما تعترف بالهزيمة. حتى عندما يكون من الواضح أنك على خطأ لا يمكنك المخاطرة بالارتياح بقرارك وأرائك، وتدافع عن وجهة نظرك حتى لو لم تعد تؤمن بها بعد ذلك. وربما تصبح حتى أكثر انفعالاً في الدفاع عن أرائك عندما يكون لديك شكوك بشأن موقفك. هذه محاولة غير واعية لتقنع نفسك والآخرين بأنك على صواب.

وتشعر أنك تمتلك القليل بما يتعلق بالإنجازات لكي يقيّمك الناس بها. بالمختصر، فإنك تدع الناس يعرفون كم أنت عظيم بالطريقة الوحيدة التي تقدر عليها. بالإضافة إلى المسرعة في الإفصاح عن معرفتك وتجربتك وحكمتك في منافسات معينة. أنت سريع في إسداء النصيحة وسهل الإنزعاج إذا لم تتخذ كلاماً مُنزل. إن تقدير ذاتك يكمن في القيمة التي يضعها الآخرون في معرفتك، ورفض أفكارك يظهر كرفض لك. لهذا السبب يستمتع كبار السن في تشارك معرفة وحكمة سنوات حياتهم. بالنسبة للبعض، فهي كل ما جمعوه؛ وهي الطريقة الوحيدة ليظهروا للعالم أنهم أشخاص ذوو شأن، أو حتى أشخاص مميزون.

**شارك في نشاطات تتطلب عملاً جماعياً.** المساهمة مع



الآخرين في التوجه نحو هدف مشترك هو تجربة منشطة بشكل مدهش. شارك في نشاطات تنافسية وغير تنافسية بحيث تشعر بكل ما في التعاون من مغزى العديد من الرياضات تعتمد على العمل الجماعي ومن أجل الربح، يحب على الأعضاء أن يركزوا على مصلحة الفريق بالإضافة إلى قيام كل فرد بتقديم أفصل ما لديه لنفرض أنك تلعب الهوكي وأنت تنحكم بالكرة، ومن مسافة ترى رمية تتجه نحو

مرمى منافسك المفتوح ولكنها رمية طويلة فإذا مررتها إلى زميلك في الفريق و لذي يحتل موقعا أفضل، فإن فرص فريقك في التسجيل أفضل بكثير

بالطبع، يوجد مجموعة من النشاطات غير التنافسية والتي تنمّي مهاراتك التعاونية ماذا عن النوادي أو الهيئات في العمل وفي المدرسة أو في مناطق "خرى" ما رأيك بالتبرع بجهودك لحملة تنظيف جماعي، حيث لا ينلقى أي شخص شهرة فردية، ولكن يحصل الجميع على الرضا والفخر بمعرفة أنهم ساعدوا في تجميل الحي؟ ما رأيك بالتطوع لبناء ودهان الساحة الخلفية للإنتاج اسرحي في مدرسة ثانوية؟ الفرص غير محدودة والحاجة ماسة.



**تجاوز حدود مجال خبرتك.** الثقة بالنفس والقيمة الذاتية هما شيان مختلفان فالثقة بالنفس تتعلق بمفهومك عن مستوى القدرة في حالات معينة. أما القيمة الذاتية فهي القيمة التي تضعها لنفسك كإنسان. لمجرد أنك لست عظيمًا في شيء ما، لا يجعلك أقل قيمة أو أقل عظمة كل شخص لديه شيء يجيده، ولكن المشاكل تظهر عندما تبدأ بتعريف نفسك بإنجازاتك فحسب أنت أكثر بكثير من إنجازاتك! اليوم، ابحث عن مسعى لا تعرف عنه شيئاً، أو لا شيء تقريباً قرر أن تتابعه بشغف، بصرف النظر عن مدى الإتقان الذي تؤديه فيه اجعل التعلم، وليس لكمال، هو هدفك حالما تشعر أنك بدأت تكتسب كفاءة في مجال نشاط ما، انتقل إلى مهرة أخرى مازالت تحتاج إلى الكثير من العمل، حيث تبقى في منحنى مستمر من التعلم، على سبيل المثال، إذا اخترت التنس، يمكنك التركيز على إرسالك ثم تنتقل إلى وقفك أو الضربة بظاھر المضرب وإذا

اخترت العزف على البيانو، يمكنك التركيز على العزف بالنظر إلى البوتة ثم على لإيقاع تم على المقطع الموسيقي.

إذا أردت، ضع نظام مكافأة/عقوبة لتعزيز فكرة أن الهدف من هذا التمرين هو التعلم. صنع مخططاً تظهر فيه مناطق الكفاءة بحيث يمكنك تتبع تقدمك. كافئ نفسك على أحداث مختلفة. ولكن يجب أن تكون صادقاً بشكل صارم مع نفسك. وفي أي وقت تبدأ فيه بالانشغال بالكمال، توقّف!

# 33

لماذا أشعر بالحاجة لأن أسيطر  
على الآخرين؟

بالرغم من أنني لست متيقناً بشأن الإتهامات، إلا أنني أصّر  
على القول إلى أين المسير. فمن المهم بالنسبة لي أن أجعل  
الآخرين يرون طريقي في التفكير، وأن يتبنوا وجهة نظري  
فأنا، عادة، أعرف ما هو الأفضل للآخرين، ويزعجني حقاً أن لا  
ياخذوا بنصيحتي

**أنت** تخطط بين كوك مسبصراً وكونك محزناً. وتشعر أنه إذا لم يستمع  
الناس إلى آرائك وأفكارك فهم لا يحترمونك كشخص وتنزعج من مشاعر  
غير واعية بالنقص هذه المشاعر تطهر واصحة في شخصيات السيطرة  
والتحكم أنت تحاول أن تعوض مشاعر العجز في حياتك عن طريق  
السيطرة على حياة الآخرين ولأنك تحتاج أن تكون مسيطراً، فإنك تقمع  
الآخرين تتسرع بالتفوق نفسك وتطوق بحمل مثل لا يمكنك فعل أي شيء  
شكل صحيح. كم مرة أخبرتك أن لا نفعل ذلك بتلك الطريقة لا تهتم،  
سأفعله بنفسه

قد نكون ما يمكن أن نعتبر أفضل تسمية له مهووس بالسيطرة في الغالب أنت إسان ناجح، تخلص غني، بخلاف نظرائك الناجحون (كم أوجز في الفقرة السابقة)، متحكم جداً في حياتك ومع ذلك، هنالك حاجة كاملة لتبقى في موقع قوة في جميع المواقف وبسرغم من أنك ناجح، فماتزال تضمّر مشاعراً بالنقص

**ابتكر شريط تسجيل صوتي "للتقدير الذاتي".** إن الحاجة



للسيطرة على الآخرين تصبح ملحة أقل بكثير حامد تتخلص من مشاعرك بالنقص والعجز. أعد النظر في ماضيك وتعرّف على الأشخاص الذين كان استحسانهم هو الأهم بالنسبة لك. هل مازلت تتوق إلى كمات الإطراء من والديك، ومعلميك أو من شخصيات أخرى ذات نفوذ؟ ماذا عن ظروفك الحالية - هل تحتاج لأن تسمع مديحاً وإثباتاً من رئيسك وزملائك أو الآخرين؟ أي نوع من المديح بالضبط تريد أن تسمع؟

أكتب نصاً يقول لك فيه كل من أوثق الأشخاص المهمين كل ما تريد أن تسمعه من كل منهم: كم أنت ذكي، يالها من موهبة لا تنضب تلك التي تمتلكها، كم يعجبهم ما يمكنك أن تفعل، وهلم جراً ثم سجبها على شريط - ثلاثون دقيقة مدة مناسبة - تستمع إليه مرة في اليوم على الأقل. ضع في الكلمات عاطفة وإقناعاً قدر المستطاع، سجل نسخاً من الشريط بحيث يكون لديك واحداً في العمل وواحداً في السيارة وواحداً في المنزل استمع إليه كلما بدأت طاقتك الذهنية والحسدية تضعف إنها تصنع المعجزات في تقوية تفديرك لذاتك وتقلل حاجتك إلى السيطرة على الآخرين



قم ببناء مهاراتك القيادية واستعزيزية. القيادة لا تعني السيطرة و تحكم بل إنها ترتبط بالاهتمام بالناس أن تكون حساساً لحاجاتهم وتُحَرِّمهم لكي يعملوا من أجل مصالحهم و/أو من أجل مصلحة الجماعة بعرف الأباء والمعلمون الفعالون أن الأطفال يتعلمون أفضل ليس عن طريق السيطرة أو قسراً ولكن بإعطائهم الفرصة لاتخاذ قرارات هامة وتحمل النتائج بأنفسهم (في حدود السلامة العامة، بالطبع) إذا كان تفسير السيطرة غريب عليك، اقرأ سيرة حياة قادة ملهمين سنجد أنهم جميعاً كانوا بارعين في المحافظة على قوتهم مع رحمة بدون وهم لأبعاد الإنسانية لا يمكنك السيطرة على نفسك أو على الآخرين إذا لم يكن يوجد أطفال ولا مرهقين في حياتك، ابحث أو اقترح بعضهم - اقضِ يوماً في الشهر مع ابنة، أو ابن، أخيك/ أختك، أو تطوِّع لبضعة ساعات للعمل كمعلم مساعد في روضة أو مركز عناية نهاري فذلك لن يذهلك فقط، بل سيتيح لك أن تعيد توجيه نزعتك للسيطرة نحو هدف أكثر استحقاقاً القيادة الحقيقية



لماذا أتمنى سراً أن يفشل  
الآخرون؟


34

إنها صديقة رائعة لي، ولكن ينتابني إحساس بالرضا عندما  
أكتشف أن خطيبتها قد تخلت عنها. أشعر قليلاً بالذنب للتفكير  
بهذه الطريقة، ولكنني لا أستطيع أن أمنع نفسي. أحب أن  
أسمع أثرياء خسروا أموالهم، وعن علاقات لم تنجح.

**جميعنا** نشعر بالغيرة والحسد من وقت لآخر، ولكنك ترتاح كثيراً عند  
فشل الآخرين بالرغم من أنك لا تفعل أي شيء لكي تسبب. لأسى والحزن  
للشخص الآخر، فإنك تحصل على بهجة وسرور عندما يصيبهم بلاء.  
إن محنة الآخرين تجعلك تشعر أفضل بالنسبة لحياتك. فانت نفسك  
تتنافس مع كل شخص آخر لأنك تقيس نجاحك بمقارنته مع نجاح  
الآخرين فالفشل بالنسبة لشخص ما يتحول إلى نجاح بالنسبة لك  
كلما أردت أن تشعر أفضل بشأن ابن موقعك في الحبة، تنظر إلى  
الآخرين الذين هم في حال أسوأ منك وأنت لست بحاجة لأن تعمل بجد

لنصبح ناحياً طالما ننت فصل حالاً من أولئك الذين حولك وتفضل أن تكون سمكة كبيرة في بركة صغيرة على أن تكون سمكة صغيرة في بركة كبيرة لذلك، نبحث عن إحاطة نفسك بشخاص أسوأ حالاً منك ليكونوا كنسكير مستمر بمدى عظمة ما تفعله

إنك ترى العالم كمسابقة كبيرة واحدة، حيث يتنافس كل شخص ضد كل شخص آخر وعلى أحد المستويات، تشعر أنه يوحد كمية محددة من الحظ الجيد والسيء، وتعتقد أنه لا مجال لأن يتمكن كل شخص من الحصول على كل شيء، فقانون المعدلات يقتضي أنه يوجد فقط قدر محدد من الحظ الجيد ليتحمل الجميع عندما يفضل الأشخاص الآخرون تشعر أنه يوجد فرصة أفضل لك لكي تنجح وعدم يصيب الحظ السيء شخصاً آخر، فإليك تنهيد تنهيدة ارتياح غير واعية بأنك لم تكن الشخص الذي كان ضحية بقانون المعدلات

 **قم بإيجاد أهداف تخيرك وتابعها بشغف.** الغبرة من نحاح الأشخاص الآخرين هي بالتأكيد إشارة على أنك تشعر بأنك غير مُنجز في حياتك ورؤيتهم يستمتعون بثمار جهدهم هو تذكير مؤلم بأنك لا تملك ما تريد ولم تكن تحت عنه بنشاط

ماذا تفعل لكسب رزقك؟ هل عملك أو مهنتك يقيان بالمتطلبات التي ترغب بها؟ هل لديك فرصة للنمو، على الصعيدين الشخصي والهنئي؟ هل تعمل على إحداث اختلاف إيجابي للناس الآخرين؟ ما هي لنشاطات التي تملأ معظم ساعات صحوك؟ أحب على هذه الأسئلة الآن ثم في حالة ذهنية من الإيرونك بأن نحاحك مضمون الياً، دون أكثر شيء، تريد أن تفعله في حياتك أي عمل يعطيك أكبر إحساس بالهدف؟ ما هي أنواع الناس الذين

ترغب أن تحيط نفسك بهم؟ أين تريد أن تعيش؟ إحلم أحلاماً كبيرة قدر استطاعتك وكن واضحاً كما تريد

حوّل رؤيتك وأهدافك إلى الشكل الذي يمكنك أن تراجعته كل يوم شريط تسجيل سمعي أو صورة أو رسم بياني أو قائمة أو ملصق - واجعله تصويري وواضح. هذا يجعل الأمر ممكناً لك لتكون مُنجزاً في ذات اللحظة التي تنطلق بها نحو أهدافك الجديدة، حاصلاً على متعة ليس فقط بالوصول إلى وجهتك، بل بعملية الوصول إلى هناك، أيضاً.

إعلم أن الحياة ليست لعبة محصلتها النهائية تساوي صفراً. على العكس لما يمكن أن يكون قد قيل لك وأنت تكبر، لا



يوجد مخزون محدد من المصادر. عندما يكسب شخص ما، فالجميع يكسب وكل نصر يحققه شخص واحد، هو اختراق للجميع. عندما يسجل سباح أولمبي رقماً قياسياً عالمياً جديداً، فذلك يحفز الآخرين على استدعاء أفضل ما بداخلهم ويتخطون إلى ما وراء ذلك الإنجاز لإحراز أرقام قياسية جديدة للأداء البشري. عندما يكشف اختصاصي علم وراثة أسراراً جديدة لجزيء الـ DNA، فهذا يضيف إلى قاعدة معلوماتنا ويمكننا من تحسين حالة البشر.

من كلمات شاعر القرن السابع عشر الإنجليزي (جون دون) "ليس هناك إنسان عبارة عن جزيرة كاملة بحد ذاتها. كل إنسان هو جزء من القارة . موت أي إنسان يُضعفني لأنني ضمن الجنس البشري" ولذلك لا تطلب أن تعرف لمن يُقرع الجرس، إنه يقرع لك "

# 35

لماذا أنزعج كثيراً من أصغر  
وأسخف الأمور؟

من الممكن أن يكون أي شيء، زر تقع من قديمي، أو عصيري  
منسكب على الكرسي، أو أحدهم يقطع علي الطريق كل ذلك  
يجعلني أصبح ساخطاً، وكأنها كوارث كبرى. وأنا معروف  
بمزاجي السيء و ضيق خلقي. فأنا أغضب جداً من أي شيء،  
تقريباً. أصبح ساخطاً وعدوانياً تجاه أي شخص لأي سبب، وأحبط  
بسهولة من الأشخاص الذين لا يفهمون وجهة نظري بسرعة.

**ربما** لا يوجد في حياتك ما يمتص طاقتك وبدور شيء يستهلك افعالك  
وصاقتك، فلا ملل لديك، لا شيء يمسك ولا شيء يقدم لك منظوراً عن ما هو  
مهم حقيقة في حياتك المركيز و لهدف هما ما يعطي المرء المنظور، وأنت  
تفكر إليهما

سواء هدف، فربك تفقد المنظور الملائم، وتمتص الأشياء البسيطة

انتباهك في أي وقت الشخص الذي لديه حياة حافلة لا يقلق بالأمور الصغيرة ولهذا السبب يقول الناس أن تجربة الاقتراب من الموت تغير كل حياتهم إنها تضع الأشياء وفقاً لعلاقاتها الصحيحة أو أهميتها النسبية بعد أن نمر بتجربة الاقتراب من الموت فإن الخش في أرضية غرفة طعام، لم يعد، بطريقة ما، مهماً. فالمنظورية تحدد بالضبط كيف نرى العالم. وبدون شيء تتحرك نحوه أو شيء تركز انتباهك عليه، فأنت تفقد المنظور كله. وأي شيء بسيط يظهر، لم يعد جزءاً من حياتك إنه حياتك.

عندما تنزعج من الأشياء الصغيرة، فإنك تترك القليل من الوقت والانتباه من أجل ملاحقة الأشياء الكبيرة. الانزعاج بسبب الأشياء الصغيرة يتيح لك أن تتشغل بدون مواجهة أي من التحديات الحقيقية في الحياة.

إنك تُحبط بشكل متزايد عندما لا تسير الأمور البسيطة بطريقتك، لأنك مدرك أنه ليس لديك أشياء مهمة تعمل عليها، وتُحبط أكثر لأن كل ما لديك هو الأمور الصغيرة. حتى عندما تصبح الأمور الثانوية أسوأ، فإنك تشعر وكأن لا شيء يتم بشكل صحيح. وقد تكون الجملة المألوفة التي تُقال: "ألا يمكن أن أحصل على شيء لطيف في حياتي؟" هذا الإحباط يُستند عليه في الغالب ظاهرياً. عندما لا يكون الآخرين "مثاليين"، فإنك تصبح عصبياً. وتجد عيباً ومشاكلاً في أية مواجهة وينفذ صبرك تماماً بسبب أي شيء وأي شخص عندما تكون في منحنى السحب.

ولأنك لست ثابتاً بشكل آمن نفسياً فإنك تصبح متسولاً عاطفياً بسرعة عندما يكون هناك شيء في بالك ولهذا السبب أنت لا تتعامل مع التوتر بشكل جيد وتكون غير قادر على التركيز أو لعمل في أية مهمة عندما يكون هناك شيء ما "يشغل بالك" إنك لا تتعامل مع تحديات الحياة

اليومية بالذات تتسكن حيداً، لأن كل أمر صغير يبدو كئبه مشكلة كبيرة قد تكون مبدلاً بشكل كبير إلى الوسواس، لأن كل جانب من نفسك يُضخَّم ومع التدقيق المستمر والمتواصل على كل شيء، تقريباً، فالتأكيد أنك ستجد سبباً للاستياء وعدم الرضا

إذا وجدت نفسك في علاقة انتهت بشكر مفاجئ، وظاهرياً، بدون سبب، فهذا قد يكون لب الموضوع. إذا كانت شريكة حياتك تتخطى بدون وجهة أو أهداف حقيقية، فقد رأت العلاقة بينكما كمرساة، شيء ثابت لكي يُتشبث به وبمجرد أن تصبح مستقرة في محلات أخرى من الحياة، فإن ثبات العلاقة لم يعد ضرورياً بالنسبة من يبدو كأن مشاعر شريكه حياتك قد تغيرت، بينما، في الواقع، علاقتها بنفسها هي التي تغيرت.

 في كل صباح، ذكر نفسك بأمور الحياة المهمة حقاً. لا توجد طريقة أسرع لاستعادة المنظورية. هل ما زلت على قيد الحياة؟ هل تعيش في لحد حرة؟ هل لديك القدرة لكي تقرر ماذا تفعل بحياتك؟ هل لديك هواء تنفسه؟ هل يمكنك أن تشعر بأشعة الشمس على وجهك؟ 'حصي النعم التي لديك واشكر الله على الهبات التي تمتكها الآن' قارن خبراتك بالآخرين الذين لديهم خبرات أقر. قرأ كتاباً أو شاهد أفلاماً تجعلك تترك كم أنت محظوظ. اقرأ رواية (ان فرانك) "مذكرات فتاة صغيرة"، القصة الحوفية لعائلتين أجبرتاً على الاختباء في سقفة صغيرة لسنوات خلال الاحتلال النازي لأمستردام في الحرب العالمية الثانية أي شخص يقرأ هذا الكتاب لا يمكن إلا أن يتأثر برادة الروح البشرية في بقاء على قيد الحيد بالرغم من أكثر الظروف رعباً.



ابتكر مذكرة بصرية تساعدك في تحديد الأولويات.

اشترِ مرطبانين زجاجيين، أحدهما كبير والآخر صغير

ألصق بطاقة على المرطبان الكبير مكتوب عليها أمور

صغيرة" وعلى قطع من الورق الأبيض (بنفس حجم الأوراق التي تجدها

في بسكوت الحظ) أكتب الأمور الصغيرة التي تؤدي إلى جعلك تفضب

بجنون، كأن تجد منشقة مبللة على السرير أو اندلاق حبوب الإفطار في كل

مكان على الأرض ضع هذه القطع الورقية في المرطبان الكبير وكلما

تصرفت بشكر غير مناسب تجاه أي أمر صغير آخر، اكتبه، أيضاً، ودُسّه

في المرطبان. خلال فترة قصيرة نوعاً ما، ستكون قد جمعت الكثير من

الأمور الصغيرة؛ في الحقيقة، معظم ما كتبته سيكون "أموراً صغيرة" تلك

هي الأشياء التي لا تحتاج لأن تنزعج بشأنها

ألصق بطاقة على المرطبان الصغير مكتوب عليها "أمور كبيرة" كن

انتقائياً جداً بشأن ما تضع في هذا المرطبان؛ من الأفضل أن تحتفظ به

للأمور المهمة جداً، مثل ما هي المهنة التي ترغب في الحصول عليها بعد

خمس سنوات من الآن، أو إذا أردت أن يكون لك أولاداً، اكتب هذه لأشياء

على قطع صغيرة من ورق ذهبي اللون وضعها في مرطبان الأمور

الكبيرة". هذه هي الأشياء التي تستحق التركيز عليها.

بعد كل شهرين، تقريباً، أفرغ المرطبانين. أعد انظر فيم كُتب على

القطع الذهبية هل مازال الأمر يستحق الاحتفاظ بها في مرطبان "الأمور

الكبيرة"؟ إذا كان الجواب لا، ارمها واستبدلها بأي أمور أخرى أصبحت

مهمة بالنسبة للقطع البيضاء، فإن شعرت الوداع مسموح بها أحرقها و

حلص منها بمتعة وتناؤ لتحرير نفسك من "لأمور لصغيرة" ابدء الشهر

من جديد بمرطبان "أمور صغيرة" فرغ ونصر إذا كان الأمر يأخذ وقتاً

أطول لتملأه هذه المرة

# 36

لماذا أشعر بأن أمراً سيئاً  
سيحدث لي إذا حدث أمر  
جيد؟

بعد إيجاد مكان جيد لصفّ السيارة أقول في قلبي، انتظر،  
أراهن أن أحدهم سيصطدم بي هنا إنني لست قادراً على  
تقبُّل الحظ الجيد، سواء كان غير متوقَّعاً أو متوقَّعاً، بدون  
شعور منعَّص بأنه "سيُعادل" في نهاية الأمر، أخشى أنني  
سأرفع الثمن فيما بعد أنا لست قادراً نهائياً على الاستمتاع  
بالحظ الجيد تماماً لأنني، رائيماً، أفسد متى ستقع فرصة  
الحد - الأخرى.

**الشعور** بأن الحظ الجيد له "مصيصة" هو اعتقاد شائع، مُعزِّز جزئياً  
بحقيقة أن كثير من الأشياء في الحياة لها مصيدها فاصريق سيصنع معك  
معروفاً، ولكن فقط إذا... أنتُ صِمتُ بأنني سأربح إ... ، منذ كنا أطفالاً،  
كنا نسمع مقتطفات من الحكمة لا تحصل على شيء من لا شيء:  
"تحصل على ما تدفع مقابلته، ليس هناك غداء مجاًباً" بينما هذا التفكير لا



يخلو من تطبيقه العملي. إذا كنت لا تتمكن مطلقاً من تقبلُ الحظ الجيد أياً كن، فتفكيرك ليس مألوفاً جداً

سواء كنت مرتاحاً بتلقيك لحظ الجيد أم لا يعتمد على مقياس بسيط إذا كنت تشعر بأنك تستحق الحظ الجيد، إذن، فأنت مرتاح لتلقيك إياه و نعم، بعض الناس يشعرون بأنهم لا يستحقون موقع جيد لصف لسيارة عندما تصادفك ثروة غير متوقعة، فهذا يتسبب في قلق من هذا الشعور بعدم الاستحقاق. وفي الوقت الذي يمكن أن يكون من الصعب أن تقبل هذا الحظ الجيد، فإنك، بالرغم من ذلك، تحصل عليه. كلما كانت والتحدى الأكبر يأتي مع أمور في الحياة تملك السيطرة عليها وتدرج إلى أي درجة تُعيق نجاحاتك.

امتلاكك لصورة ذاتية متدنية والشعور بعدم استحقاق الحظ الجيد، يغير سلوكك، حيث يكون أدائك مُتسقاً مع صورتك الذاتية بمعنى آخر، لديك صورة عن نفسك وتقوم بتشكيل أفكارك وتصرفاتك قريباً من هذا المفهوم. لنفترض أنك تلعب جولة من الجولف وتبلي بلاء حسناً بعد التسجيل في تسع حفرة، تدرك أنه إذا واصلت على هذا النحو فإنك ستلعب أفضل لعبة في حياتك. ما الذي يحدث؟ فجأة تبدأ لعبتك بالتحوّل، وتنتهي بمجموع نقاط تشعر بأنك، وإن يكن بدون وعي، كان يجب أن تحصل عليه. أو بمعنى أدق، مجموعاً تشعر أنك تستحقه ببساطة، أدائك يكون متسقاً مع مفهومك لنوع لاعب الجولف الذي أنت منه ويتمير ساحب، أنت تحقق نبوءتك الشخصية وبإحساس خفي تعطي نفسك إحساساً بالطمأنينة والنتيجة تتوافق مع تفكيرك وكل شيء، على ما يرام حياتك هي ليرن، ولا يوجد مفاجات لك اليوم

ولهذا السبب تماماً أنه عندما نكون بمزاج جيد وتشعر أنك على قمة العالم، تنجز أفضل من الوقت الذي تشعر فيه بالحسرة على نفسك لديك على الأقل مؤقتاً، صورة ذهنية إيجابية، وأفكارك وأفعالك متوافقة مع شخص ما يشعر أنه يمكنه ويجب أن يقوم بالأداء بشكل جيد وكذلك، عندما تشعر بإحباط، يعكس ذلك الأفعال المقدمة من قبل شخص ما يشعر أنه لا يستحق أن ينجز شئ جيد

لذا، الشعور بأن شيئاً ما سيئاً سيحدث إذا حدث شيء جيد، يصبح، مما يدعو للسحرية، هو حقيقك أنت معذور في هذا التفكير لأنك تعدل سلوكك باستمرار لينطبق مع توقعاتك بالإضافة لراحة النفسية من هذا التناقض، وهذا السلوك يبقى ليعطي شعوراً جيداً عندما لا يحدث شيء جيد ويبعدك عن متاعاة الأشياء الحبيبة في الحياة بالنسبة لك، فإن نقص الحظ الجيد يعني فقط أنك لست مضطراً للقلق بشأن حدوث شيء سيء، ينكفأ الطرفان

**ابتكر سيناريو يسمح لك بقبول الحظ الجيد.** كما قل  
 ترحيبك بالخط الجيد في حياتك، قل مجيئه قارعاً على بابك لكي تخترق مشاعر عدم الاستحقاق أو المعتقد لخرافي، تخيل شيئاً ينتشلك من التبرك ويتركك بدون أية مسؤولية نهائياً سوى الاستمتاع بحظ مفاجئ وغير متوقع على سبيل المثال، تخيل أن جنياً مساعداً أو ملاكاً حارساً أميناً أو أن روح أحد الأسلاف الذي مات منذ زمن بعيد جداً تحرسك وتحميتك وتساعدك طوال الوقت فهذا كنت خائفاً من الاستمتاع بالكثير من الحظ الجيد بسبب خوفك من أن نفسك اللوامة ستعاقبك، دع ملاكك أحارس، وليس أنت، يتعامل مع النفس اللوامة أو اعتبر أنه عندما

يصيبك الحظ الجيد فذلك لكي يوازن كل الحظ السيء الذي صادفك سابقاً. وليس العكس، أو تخيّر أن الحياة عبارة عن رقعة شطرنج عملاقة، ولنسب قد لا تعرفه أبداً، نُقلت إلى مربع يجلب لك أفضيت معينة

استرخ، واقبل حظك الجيد، وتذكر لله على ذلك وأنت مدرك أن أسرع طريقة لإيجاد الحظ الجيد هي التمسك به والطريقة الأكيدة جذب المزيد منه هي أن تستمع به وقتما يقع في أحضانك.

**استبدل التوقعات السلبية بأخرى إيجابية. أعط عقلك شيئاً أفضل من تدمير الذات ليشغل نفسه به وتذكر أن الأشياء الجيدة لا تحدث منفردة؛ فهي تميل لأن تحدث مجتمعة. لذا، في المرة القادمة عندما يحدث شيء جيد، كن مُنتشياً، فيبدو أن الأمر سيستمر، ومن المحتمل أنك ستلتقي المزيد من حسن الحظ في المستقبل القريب**



كل مرة يحدث فيها شيء جيد، كرر في نفسك، عشر مرات على الأقل، وبدون استثناء، أنا ممتاز جداً لحظي الجيد. أنا سعيد أنه حدث، لأنني أستحقه، وأنا أستحق حتى أكثر من ذلك! ثم تخيل ماذا سيحدث إذا استمرت الأشياء تصادفك. هل ستستمر بالتسجيل بالقرب من المعدل على حفر الجوف التسع الباقية وبالفعل تحصل على أعظم لعبة في حياتك؟ في العمل، هل ستحصل ليس فقط على الزيادة التي طلبتها، ولكن على ترقية وشكر. أيضاً؟ كن جريئاً بأن تحلم، واجعل حلمك كبيراً



**أطلب ما تشاء. مرة في اليوم، أطلب من شخص ما شيئاً ما يمكن أن يكون طلباً كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً ولكن تعود على قول ماذا تريد فبالنتيجة، لا يوجد أحد قرئ أفكاره وإدا لم**

تعط ابندس فرصة، فكيف يمكنهم أن يساعدوك؟ أطلب توصيلة إلى مكان عملك، أو أطلب مساعدة في كتابة تقرير لا تتمسك بأطباء السخيفة تؤكد من أنك تطلب شيئاً أساسياً مرة واحدة، على الأقل، في الأسبوع وبمجرد أن نشعر بالارتياح نأطلب وتلقي المساعدة فلن تكون متلهفاً جداً لايعد انحظ الجيد

# 37


لماذا أنظر إلى ساعتني لأعرف  
إذا ما كنت جائعاً أو متعباً؟

ألقي نظرة على ساعتني وأعرف أن الساعة الرابعة. وحيث أنني  
لم أتناول طعاماً منذ خمس ساعات، أقول في نفسي، لا بد أن  
أكون جائعاً. إنني لا أشعر بالجوع، ولكنني أتناول الطعام على  
أي حال لأنه يجب علي فعل ذلك. أصحو في الصباح وأنا  
أشعر بالانتعاش فقط لكي أنظر إلى الساعة التي تُظهر أنه مازال  
لدي ساعتان قبل أن أنهض للذهاب إلى العمل. وفجأة أشعر  
بالتعب وأعود إلى السرير.

**أنت** تبحث عن إثبات خارجي وتصديق لمشاعرك بسبب نقص الثقة  
بالنفس. فأنت غير متيقن من نفسك، ولا تؤمن كثيراً بحدسك أو غريزتك لم  
تعد تثق بقرارك، وعندما تكون غير واثق بشأن طريقة العمل، فإنك تبحث  
عن دليل ملموس أكثر قدر الإمكان قبل اتخاذ قرار نادر ما تتضمن  
معادلتك الغريزة، لأنه إذا اتضح أنه كان قراراً خاصاً، فإنك تحتاج لأن

تكون قادراً على تحديد الحقائق والدليل وتبرير سلوكك تحتاج لأن تكون قادراً على تبرير أفعالك بالاعتماد على برهان من بيئة ظاهرية ولبس على شعور داخلي

أنت مُتَعَب من كونك على خطأ وتشعر أنك لم تعد تمتلك القدرة على اتخاذ قرارات جيدة معتمدة على حكمك فأنت تهتم بمُؤمر ذات معايير، ولا تهتم، أو تستوعب، بفكرة "التعديل حسب الحاجة" وتفصل أن يقوم الآخرون بوضع مقاييس لما هو جيد وملائم.

 **عشر حياتك في يوم عطلة نهاية الأسبوع، أو لمدة أسبوع كامل، بدون ساعات يد أو ساعات كبيرة، في عالم اليوم المتسارع، فهذه فترة أكبر مما يمكن أن تصن عملك، في كل مكان ننظر إليه نواجهه بالوقت في ساعات المعصم وفي أجهزة الطورن (بيجر) وأجهزة الفيديو، وساعات الحائط في العمل، وأفران الميكروويف، والحواسيب وفي أي وقت تصت رسائل على بريدنا لصوني أو على أجهزة تسجيل المكالمات الواردة نسمع في أي وقت من اليوم وصلت المكالمات**

أضع ساعة معصمت وضعها في الدرج في عطلة نهاية الأسبوع أو وقف جميع الساعات في منزلك، أو إقلبها إلى الحلف بحيث تواجه الحائط ستندهش من مدى اعتمدك على الوقت يحبرك ماذا تفعل ومتى تفعله

عند العيش بدون ساعة معصمك لبضعة أيام، ستتعلم أن تعتمد أكثر على حساسك بالجوع وحاجتك للنوم، وإن لم يفتح يوم عطلة نهاية الأسبوع أو أسبوع كامل في تلك الحيلة، جعل المدة أطول ففي النهاية ستلاحظ النتائج



قم بنشاطات ليس فيها خيارات "صح أو خطأ". إذا أخذت موضوع اتخاذ لقرار ت بشكس جدّي إلى حد كبير، فأنت تحتاج أن تتعلم كم هو ممتع أن تثق بحكمك وتعتمد على غرائث المتابعات المبتكرة هي طريقة ممتازة لتحقيق هذه الغاية افعل شيئاً ما ببساطة من أجل متعة القيام به، كتشكيل قطعة من الصلصال أو رسم لوحة أو كتابة شعر حر أو ابتكار لحن على البيانو. فعل ذلك إلى أن تكون، أنت وحدك، راضياً عن النتائج. لست مضطراً لأن تصل إلى مستوى توقعت أياً كان من الأشخاص الآخرين. فبالنتيجة، إنه إبداعك أنت وليس إبداع أحد آخر إذا كانت لوحتك تفتقر إلى الواقعية والمنظورية، فماذا في ذلك؟ إذا كان الشكس الخزفي الذي ابتكرته له إبهامين في كل يد، فمن يهتم؟ فقط افعل الأشياء بالطريقة التي تريدها وأعط نفسك فسحة لتطلق العنان لخيالك كي يخلق.

# 38

لماذا يراودني شعور مزعج  
بأنني أنسى شيئاً ما؟

لا أستطيع أن أحده. ولكنني لا أستطيع أن أتخلص من هذا  
الشعور المزعج المستمر بأنني دائماً أنسى شيئاً ما. فهو إما شيء  
كان يجب أن أفعله أو شيء أحتاج أن أفعله. أنا عادة متحكم  
بالأمور، ولكنني ما أزال أشعر وكأنني نسيت شيئاً ما. في أي  
وقت أذهب فيه بإجازة، وبصرف النظر عن عدد المرات التي  
أتفحص فيها قائمة "لا ننسى" الخاصة بي، فإن "أعرف" بأنه  
يوجد شيء ما قد نسيت

**هذا** السلوك يختلف عن الشخص الشارد الذهن في أنه هنا يوجد فقط  
المفهوم بأنك نسيت شيئاً ما. هذا لسلوك يبتق من شعور لاواعي بأنك لا  
تفعل ما تريد أن تفعله حقيقة، أو من لشعور بأنك تتغاضى عن شيء ما  
في حياتك. هذا لشعور يتحول إلى إحساس واعٍ بأنك تنسى أن تفعل  
شيئاً ما



إذا كنت محاسباً وطوال الوقت تكبت رغبتك بأن تصبح موسيقياً، عددئذ تظهر هذه الرعدة بشكل شعور بأنك نسيت أن تفعل شيئاً معيناً معقلتك غير قادر على تقبُّل وإدراك طموح غير محقق، لذا فإنه يطفو كإحساس نظري.

وبسبب هذه الإحساسات، عليك تعيد التفكير في قرارك وأحكمك وفي صميم هذا السلوك هناك شعور بعدم الثقة بالنفس فأنت لا تضع الكثير من الثقة في أحكامك، وترتاب، في الحقيقة، بقدرتك على التعامل مع نفسك. وتحتاج لأن تستمر بتفحص نفسك لتتأكد من أنه مهما كانت الأعمال التي تقوم بها، فإنك لن تُفسد الأمور.

هذا يمكن أن يخلق نوع من الإجبر، لأنك تشعر بالحاجة إلى أن تتأكد من نفسك. فتقوم بالتأكد إذا كنت قد أصفأت الفرز، بالرغم من أنك "واثق تقريباً" بأنك فعلت ذلك. تواصل الذهاب إلى الباب ولنفة و لسيارة، "لتتأكد مرة ثانية." ترجع بسيارتك عشرة أميال، لأنك لست واثقاً إذا ما كنت قد أغلقت باب المرآب.

**أسأل نفسك: "ماذا يمكن أن أفعل إذا كان من المستحيل**



أن أفشل؟" هذا يدعى تفكير "بلا حدود". إنك لا تحتاج لإذن من أي شخص آخر لكي تحلم، فقط إنك أنت. وبمجرد أن تجد حلمك، قرر ما هي الخطوات التي يمكنك أن تتخذها لتجعله حقيقة. لماذا تهدر وقتك لإيجاد أسباب تبرر عدم قيامك بعمل شيء ما في الوقت الذي كل ما تحتاجه حقاً هو سبب واحد لفعل ذلك الشيء؟

عندما تُركِّز حياتك على طموح محفِّز، فأنت تفقد الحاجة لأن ينتبك هاحس بشأن الأمور الصغيرة كالتساؤل إذا ما كنت قد أغلقت باب المرآب

كونت مُحَفَرًا برؤية مثيرة يجعل اليقين يحل محل عدم الثقة بالنفس احصر نفسك على غاية، وستجد أن طاقاتك تركز نفسها، بشكل الي، على المساعدة في إظهار رغبتك

اشحذ مهارات ذاكرتك. إذا لم تبدأ بكتابة دفتر يوميات،  
افعل ذلك الآن اكتب كل يوم أهم النشاطات و الأفكار والأحلام والإنجازات التي حصلت إنه شيء مذهش كم هي كثيرة اللحظات الهامة التي نحصل عليها في يوم واحد، ولكن لا نستفيد منها بشكل كامل لأننا لا نسجلها أبداً ونتركها تغرق داخل وعينا. لا تدع ذلك يحدث لك - امنح حياتك الاهتمام الذي تستحقه

بعد مرور سنة واحدة، عد إلى دفترت واقرأ ما كتبتَه أتوقع أنك ستكون مندهشاً بانتهاج وسرور من مستوى التصور الذي أظهرته استمر به. واجعل الكتابة اليومية عادة مدى الحياة فكلما قمنا بالكتابة، أصبحت أفضل فيها

لماذا أعيش في خوف تام من  
أن يتأذى أو يُقتل الناس  
الذين أحبهم؟

39

عدة مرات خلال اليوم أفكر بماذا سيحدث إذا مات أحد الأشخاص  
الذين أحببتهم. إذا تأخر أحد أفراد الأسرة في العودة إلى المنزل،  
يبدأ خيالي باستكشاف كل سيناريو مرعب. يمكنني أن أكون بمزاج  
رائع، ثم فجأة أبدأ بالتفكير: "ماذا لو..."

من الواضح أن فقدان أحد أفراد العائلة أو صديق عزيز، يمكن أن يكون  
تجربة قاسية. اهتماماتك السليمة بسعادة أربابك هو شيء طبيعي. ومع  
ذلك، عندما تشغل تلك المخاوف والقلق أفكارك باستمرار وبشكل ثابت، إلى  
درجة أنها تتدخل بنوعية حياتك، فهذا أمر ليس فقط غير طبيعي، بل وغير  
صحي نهائياً.

هذا النوع من القلق الاستحواذي يمكن أن يكون نتيجة قلق عام  
ولكن إذا كان متغلغلاً ومهيمناً جداً حيث أنه المصدر الرئيس للقلق، إذن

فربما يكون هناك سبب أكثر تحديداً من المحتمل أنك تربط قيمتك الذاتية وهويتك بشخص آخرين وموت شخص آخر يعني الموت النفسي لذاتك لأن لسبب الكلي لحياتك هو من أجل احترام وحب وإعجاب الناس لذين تحبهم فإذا مات لشخص الذي ربطت به هدفك، فإن سببك للعيش يطل العديد من الأشخاص بنجاحين يقولون أن أكثر ما يفسدون عليه هو عدم وجود واسبهم على قيد الحياة ليريا إنجازاتهم إذا كان وذاك هما مصدر هدفك، فمن المحتمل أن لا تكون قادراً حتى على التقدم نحو الإبحار لأن حافزك غائب

إنك تحتاج لأن تكون إنجازاتك معروفة للعالم، ولأهم، لأولئك الذين تحبهم نشعر أنك تنطلق عكس الزمر تحتاج لأن تكسب احترام وتقاضي جميع الناس في حيث قبل أن يكون الوقت قد تأخر هذا القلق من الممكن أن يخلق عاطفتك ومساعدك فأتت تعيش أكبر غموض، ومن الممكن أن تصبح متجمداً نفسياً

حياتك لن تعود ممكنة، ولن يعد لها معنى أو هدف، إذ مات شخص ما. وتصبح مشلولاً بهذا الخوف، وعالياً ما تجد أن لا فائدة من عمر شيء إذا كان من الممكن أن تصبح حياتك تافهة في لحظة وتشعر أن لديك شيئاً تشتهه ولكنك تواجهه بتساؤل أنت ممزق بين العمر بجد والمخاضة بأبك لن تنهي في الوقت المناسب "مقابل عدم القيام بفعل أي شيء، سوى عدم الشعور بالخدلان بالاقتراب من الإنجاز هذا النقص في الحكم والغموض يحبك شبكة قلق وهموم في الوقت الذي يسابق فيه عقلك الزمن ليربح نفسه تسعر بأبك مستعجل وتحت ضغط لأن لديك هذا الموعد النهائي الحفي، ولكنك ناسراً ما ترفق مصدره مع هدف الخوف



**أخبر الأشخاص المهمين في حياتك كم يعنون لك. لا**  
تنتظر دقيقة أخرى، النقط سماعة الهاتف أو اكتب رسالة ودعهم  
يعرفون أنك تحبهم وتعجب بهم أو تهتم بشأهم. إذا انتظرت سناً "جيداً"  
بما يكفي" لتفعل ذلك، فربما أن ذلك السبب لن يأتي أبداً. لذا قم بذلك الآن  
اتصل بوالديك أو قم بزيارتهم. اكتب لهما شعراً أو غنٍ لهما أغنية. أرسل  
رسالة إلى معلمك في الصف السادس الأساسي، أو إلى مدرب فريق  
الأطفال، واتركه يعرف كم هو كبير الاختلاف الذي صنعه في حياتك. سجل  
رسالة على شريط لأطفالك أو أحفادك مخبراً إياهم كم هم مميزون.

عندما نهمل فرصاً لإضفاء متعة على حياة شخص ما، فنحن لا نخدع  
فقط الشخص الآخر، ولكن نخدع أنفسنا، أيضاً لا تنكر نفسك أكثر  
من ذلك.



**عزز شخصيتك بإعادة الاتصال برؤيتك الشخصية. بما**  
أنه شعور عظيم أن تحظى باحترام وإعجاب الأشخاص الذين  
تحبهم، فإن مساعدتك في الحياة يجب أن تعطيك افتخاراً بنفسك. عش نوع  
الحياة التي ترغب أن تعيشها؛ تابع الأهداف والأحلام التي تحقق ذاتك  
كإنسان. وبالسعي وراء ما تريد بدلاً من توقعات شخص آخر، فإنك تعيش  
وفقاً لجدول مواعيدك. حياتنا مليئة بتقلبات كبيرة، ولكن يمكنك أن تكون  
واثقاً من شيء واحد: إن أسرع طريقة لتصبح سعيداً هي بمحاولة إسعاد  
كل شخص آخر.

هذا الكتاب مليء بالتمارين التي تساعدك في بورة أهدافك ورؤيتك (على  
سبيل المثال. أنظر رقم 34) استخدمها في كسب الوضوح بشأن ما هو أهم  
شيء بالنسبة لك، وأعط نفسك رصيلاً للتقرب من مستقبلك بإدراك واع.

**اكتشف جذور عائلتك.** ففي هذا المجتمع لم يعد بكرم كبار السن، ونشعر بالثغرات السلبية فبدون الإحساس بالاستمرارية أو التاريخ، لا نتعمق مما حدث من قبل، وتميز حياة لبشر لأن تفقد قيمتها ومعناها

أدعُ جدك وجدتك، أو ولي جدك وجدتك، ليروا قصصاً عن حياتهم. وسجل على شريط ما يقولون وما هي الأحداث الهامة التي عاشوا خلالها، هل كانت الحرب العالمية الأولى؟ الكساد الاقتصادي ووظيفتي؟ ما هو تراث عائلتك، هل هو أمريكي أفريقي، أم أوروبي أم لاتيني أم إسباني؟ ما هي تقاليد وعادات العائلة؟ متى كانت آخر مرة أقمت فيها اجتماع عائلي؟ ابنك سجل قصصك لتاريخ العائلة، بالتسكّر المصور أو السفوي ونقله بين أفراد العائلة كن فحوراً بأصلك - فهو جزء مما يجعلك مميزاً

# 40

## لماذا أنا عصبي المزاج؟

أشعر بالعصبية ، غالباً ، بدون سبب ظاهر. أنا دائماً متوتر. يبدو الأمر وكأنني في حالة قلق. أحياناً ، أكون متوتراً بشدة لدرجة أن جسمي كله ينقبض. في بعض الأوقات ، أجد مشكلة في التركيز والتجميع ، وتصبح الأعمال العادية السهلة مستحيلة. ويصبح من السهل أن يتشتت عقلي ويمكن أن أصبح نزقاً جداً وناقد الصبر.

**ربما** يوجد شعور أساسي بأنك لست متحكماً بمحيطك. فأنت تعتقد أنه من الممكن أن يحدث أي شيء في أي وقت في أي مكان. هذا الاعتقاد يمكن أن يخلق إحساساً قهراً بالقلق ويبدو الأمر كأنك تنتظر كارثة تحل في أي وقت ، ويدون سابق إنذار الفلق اسدي يخلقه هذا الشعور من الممكن أن يكون مؤهناً

ربما أنك لاحظت أنه في حالة ما عندما تصبح مسيطراً تماماً، تكون بشكل عام، متحرراً من القلق ربه يوجد توقع أو إثارة، ولكن ليس قلقاً.

في الحالات التي لا تكون فيها متحكماً ويوجد تهديد مُدرك بالخطر، فإن مستوى قلقك يكون مرتفعاً. إنه تلك الحالة التي تعمل بها طول الوقت - إن سلوك (قاتل أو هارب) الذي يستخدم عادة خلال أزمة يعمل بالطيار الآلي ولبقاء على حالة القلق هذه المستمرة والمتواصلة يمكن أن يسبب تهديداً صحياً بمشكل بدنية ونفسية وفي أقل تقدير، فإنه يسبب استنزاف على مستوى طاقتك، مما يجعلك تشعر بإرهاق بدني وذهني، إن أصر نوبات الخوف يمكن أن يوجد، في العالب هنا وبدايتها تتميز بإحساس بالعجز وشعور بقهر

هذا الشعور الأساسي بأنك لست متحكماً بحياتك وظروفك، يأتي من نقص الثقة في مهاراتك فأنت تفك بأن لديك قدرات وطاقات ضرورية للعمل في مصلحتك خلال أي موقف أو أزمة وتماماً، كشخص ضعيف بدنياً يمكن أن يخاف من أن يسير في زقاق مظلم لوحده، فأنت تشعر بنفس الطريقة بأنك غير محض نفسياً لكي تدبر أمرك

**احصل على تدريب بدني منتظم. إبقاء جسمك في**

استعداد مستمر من حالة (قاتل أو هارب) هو طريق سريع



لاستنزاف طاقتك وإلى الإرهاق والمرض أوجد مخرجاً يزيل توترك عن طريق إيجاد نشاط تستمتع به بشكل كافٍ لأن تنفذه بانتظام كالمشي السريع أو الهرولة أو ركوب الدراجات الهوائية أو السباحة أو اليوغا أو الركض أو كرة المضرب أو الرقص أو التسرب في جيمنازيوم ومن التناقض أن إحدى



أفضل الطرق لتخفيف الإرهاق في نهاية يوم عمل مهك، هي القيام بنشاط أو بتمارين حيوانية روتينية نشطة (ولكن ليست مُجهدّة) افعل شيئاً لتجعل دمك يتدفق، وستُخرج ذلك التوتر من جهازك تماماً!

**كن مدركاً بأنه لا يمكنك التحكم بكل موقف. يمكنك التحكم**



بأمور عديدة، ولكن بعضها لا يمكن التحكم به. إذا اشتريت هدية لزوجتك، يمكنك أن تتوقع وتتأمل استجابة محببة، ولكن لا يمكنك مطلقاً أن تجعل ذلك يحدث. إذا كان عليك أن تخبر موظفيك أن الموعد النهائي للمشروع قد تقدّم أسبوعاً، فيمكنك أن تخطط طرقاً لتخفيف العاصفة، ولكن لا يمكنك ضمان أنهم سيعطونك ثلاث هتافات.

تعلم بأن تندفع إلى الأمام. حاول جهدك، ثم استعد للتعامل مع جميع الاحتمالات. في كلمات من "صلاة هادئة لـ (رينهولد نيبور): "أيها الرب امنحنا رحمة لنقبل بهدوء الأشياء التي لا يمكن تغييرها، والشجاعة لنغير الأشياء التي يجب أن تتغير، والحكمة لنميز إحداهما عن الأخرى." أودع هذه الكلمات في ذاكرتك أو دوّنّها وضعها في مكان بحيث يمكنك رؤيتها كل يوم. في المرة القادمة عندما تبدأ بالشعور بالقلق بشأن أمر ما، اسأل نفسك: "هل هذا شيء يمكنني أن أتحكم به؟" إذا كان ممكناً، أعد النظر بأفعالك لترى إذا كنت قد فعلت ما بوسعك. فإذا فعلت، استرخ؛ وإذا لم تفعل، افعل كل ما هو ضروري بحيث ترقد وأنت مطمئن. إذا كان الموقف في أمر لا يمكنك التحكم به، عندئذ عليك أن تتعلم أن تقبل المجهول يمكن تحقيق أعلى مسنوى للطمأنينة النفسية عند اللحظة التي تقبل فيها المجهول كجزء من الحياة التسيب باليقين والديمومة هو الطريق. لاكيد إلى الأسى

لكي تريح عقلك يجب عليك أن تريح جسمك. إننا نحمل

التوتر ولتد في عضلاتنا ومفاصلنا وعمودنا الفقري يتألف



النظام العصبي المركزي من الدماغ والحبل الشوكي، هل لاحظت في

حياتك كم تكون أفكارك صافية وكم يكون ذهنك مسترخياً بعد حمام ساخن

أو تدليك، الجسم المسترخي سيساعد في مسح ذهنك مسترخياً واليوغا

هي طريقة ممتازة لتعبر ذلك حريها وستتسلسل كيف عشت طوال ذلك

الوقت بدويها

## لماذا أجد صعوبة بطلب مساعدة من الناس؟

# 41

سواء أكان سؤالاً عن اتجاهات أو إصلاح عجل سيارة مفرغ من الهواء، فأنا أفضل أن أقوم بذلك بنفسي من أن أطلب مساعدة. إذا كنت بحاجة لنقود أو لتوصيلة بالسيارة، فإنني أكتشف كيف أقوم بذلك بنفسي. بالرغم من أن الأمر يكون أسهل بكثير إذا ساعدني شخص ما، فإنني في كثير من الأحيان لا أستطيع أن أجعل نفسي تطلب مساعدة. عندما تُقدّم لي مساعدة، فنادراً ما أقبل بها.

**تُفضل** أن تقضي خمس ساعات لإنجاز عمل ما على أن تطلب مساعدة لينُجز في عشرين دقيقة إن ترددت نتج عن واحد أو مجموعة مر ما يلي (1) لا تريد أن يُظن بك كعاجز أو عالة وتجد طلب المساعدة كإشارة على الضعف لأنك تتسك في مواهب وقدراتك، فأنت لا تريد أن يفهمك الآخرون


كناقص (2) لا تريد أن تكون مدينٌ لنحسب آخر، وتشعر بالإنزعاج ما لم تكن قادراً على أن تردّ المعروف في أقرب فرصة ممكنة. هذا الإنزعاج يأتي من مشاعر متدنية بالجدارة لداتية، فأنت تشعر بأنك لا تستحق هذه المساعدة (3) إذا تم رفض مساعدتك وحُذت، فإن الرفض يمكن أن يكون مؤلماً جداً وتقص أن تصدّق بأن الآخرين سيساعدونك من أن يتم إقناعك بغير ذلك (4) طلب المساعدة يجعلك تشعر وكأنك، بطريقة ما، تستسلم أو تتخلى عن الأمر إن إتمام عمل ما بنفسك يزودك بإحساس بالإنجاز وأنت تحتاج هذا الأمر لأنك تميز إلى البدء بعدة أعمال وإنجاز القليل عندما تصبح الأمور صعبة فإنك تميل إلى أن نساعداً قبل أن تبحث عن مساعدة تفضل أن تفشل بنفسك عن أن تحرز نصراً يسر مائة بالمائة نصرك أنت فأنت تحتاج إلى إحساس بالإنجاز والاستقلال تجده في أعمال بسيطة وطلب المساعدة من الآخرين يعزز تبعيتك بسبب منطقي غير عقلاني، "إذ لم أستطع حتى القيام بهذا الشيء، لبسيط نفسي فكيف يفترض أن أفعل أي شيء أكبر؟"

**كافئ نفسك لإنجازك أعمالاً أكبر وأكبر.** تحتاج إلى الخروج من منطقة شعورك بالراحة بالاضطلاع بالأعمال الصغيرة فقط والتي يمكن إنجازها بسهولة من قبل شخص واحد أين التحدي في القيم دائماً بالأعمال المألوفة؟ المواهب تحتاج لأن تُدرّب ما لم تُعزّز نفسك، فإن مستواي كفاءتك سيضعف

أطلب شيئاً أفصح من نفسك بالاضطلاع بأعمال أكبر تدرجياً إفصح أي شيء ضروري كي تكون مستعداً بها، ثم تابعها حتى الإنجاز إذا كنت حدود تحسّن مهاراتك البيتية في أن تعدّل اللوحات على الحائط أو تضع

لغة ورق حمام مكانها، افعل شيئاً أكثر طموحاً كدهان المطبخ فيما بعد يمكنك الانتقال إلى دهان المنزل كله أو إعادة بناء عرفة صغيرة

تجنب الإغراء لتصحيح وقتك في سلسلة من "الأعمال الصغيرة" فهذا اللهو يعزز فقط عادات سيئة بدلاً من ذلك، بطم أيامك بشكل جيد بحيث تتركس معظم وقت فراغك لتلك المهمة التي تقوم بالعمل عليها. التزم بهذا النظام إلى أن يتم إنهاء العمل، ثم كافئ نفسك - لقد أستمحقتة!

 **كن مدركاً بأن طلب المساعدة يحتاج إلى قوة.** إن طلب مساعدة من الناس يتطلب أن تكون مستعداً للمجازفة. ويحتاج إلى شخص قوي وواثق من نفسه. ولا يوجد ضمن بأن المطلب سيُحقق، ولكن إذا لم تطلب نهائياً، فكيف ستعرف؟ حتى لو حصلت على جواب لا، فعلى الأقل أنت تعرف أين يقف الشخص، ويمكنك الانتقال إلى شخص آخر يمكن أن يرحب بالإجابة بنعم.

إن فعل الطلب بحد ذاته يجعلك أقوى. عدة مرات خلال هذا الكتاب (على سبيل المثال، الأرقام 2 و36) ألح عليك أن تطلب مساعدة من الناس. فإذا لم تقم بتنفيذ هذه التمارين، قم بذلك الآن. قد تندهش لاكتشافك أن الناس كانوا يريدون أن يساعدوك باستمرار وكانوا ينتظرون منك أن تطلب ذلك. تذكر، الناس الناجحون لم يتواجدوا في فراغ؛ فقد ساعدتهم آخرون على طول الطريق أولئك الآمنون في أنفسهم يعترفون بسهولة بالإلهام والمساعدة والتشجيع التي تلقوها من أولئك الذين حولهم

# 42

لماذا أتصرف بقسوة مع  
الناس الذين أهتم بهم؟

أحياناً أكون مدركاً للأمر، ولكن في معظم الوقت لا أدرك ما الذي أفعله. أخبر صديقاً أنني سأفعل شيئاً ليس لدي في الحقيقة أية نية للقيام به. أؤجل اجتماعات ومواعيد أو أعمالاً إن لم تكن مئة بالمئة ملائمة لي. أنا قادر على قول أشياء مؤذية جداً للأشخاص أحبهم حقاً عندما حدث شيء سيء. أنا المسؤول عنه. أسارع في توجيه اللوم نحو شخص ما أو شيء ما غيري.

أنت غير قادر على فرض احترامك أو التعبير عن أفكارك وارائك، لأنك إما تريد أن تتجنب المواجهة أو لا تشعر أن مصلحتك الشخصية تستحق مثل هذا الوضع لذلك. فأنت تحاول أن تعادل النتيجة بأن تكون عدوانياً وقاسياً وبما أن رغباتك مكتوبة، فأنت تشعر، ولو بغير وعي، بأن رعبات الآخرين لا يجب أن تُحقق، أيضاً.

وهذا يمكن أن يولد غضباً تجاه نفسك، لأن حاجاتك ورغباتك لم تحقق بسبب سلبيةك الآن، اللوم موجه - خيلاً - ويظهر هذا الغضب في تصرفات تدمير الذات وأنت الآن تفعل بنفسك ما كنت تفعله بالآخرين تضع أهدافاً لا يمكنك الوصول إليها أبداً، وتجهز نفسك باستمرار للعش والخيبة الأمل. وتقوم بتأجيل أمور تحتاجها وتنشغل بتصرفات أخرى لتدمير الذات. إن سلوكك لم يُختبر بوعي أبداً لأن اللوم لعدم نجاحك من المؤكد أن يلقى خارج ذاتك. والأهم من كل شيء آخر هو أن حماية مظهرك هو من الأولويات، وتحمل مسؤولية إخفاقاتك ليس بالعيب الذي ترغب بحمله

من الممكن أنك لاحظت أنه عندما تسير الأمور بشكل جيد بالنسبة لك، يكون عندك صبر أكثر مع نفسك ومع الآخرين. وعندما لا تسير الأمور بشكل جيد، أو إذا كنت في مزاج سيء، فإنك تميل إلى أن تكون أكثر عدوانية وفظاظة. الاتجاه الأساسي هنا هو الاستياء. عندما تتحقق رغباتك تكون سعيداً وأكثر استعداداً للتفضل بخدمة الآخرين

**عبر عن غضبك بطرق لا تسبب لك أذى ولا لأي شخص**



**آخر.** في بعض الأحيان يكون لديك مركز محدد لغضبك، وأحياناً أخرى لا يكون. فقط لا تدعه يتراكم داخلك، تخلص منه بأقرب فرصة تسنح لك اصرخ وازعق داخل سيارتك أو في حمام أو أثناء ممارستك الجري املاً حقيرة قماشية بملاص قديمة أو جوارب والكمها أو اركلها اخرج إلى حديقتك واذرع الأعشاب الصارة، واحفر حفراً أو احرق النجاص اصرخ بأعلى صوتك وأنت تجر الحشائش أو تستخدم مروحة أوراق الشجر أو مسحاج الثلوج حيث لا يمكن أن يسمعك أحد بأي حال اسبح عدة دورات إلى أن تشعر بأنك خبير ومرهق افعل أي شيء يتطلب جهداً

بدنياً وإذا كان ضرورياً، اكتب رسالة قاسية اللهجة اعتراضاً على إزدرئت، ثم مرّقها وارمها في سلة المهملات قبل أن يراها أحد.

التنفيس عن هذه الدوافع المدمرة، فإنك تتخلص من الحاجة إلى لاجراط في سلوك عدواني أو مدمر للذات. التنفيس عن غضبك هو استثمار هام في صحتك البدنية والعقلية والعاطفية.

**2** **تخلص من الاستياء بالتركيز على حاجاتك الخاصة.**  
الناس السعداء لا يحتاجون لأن يتنقموا من الأشخاص الناجمين. ابحث عن الشيء المفقود في حياتك وفي اللحظة التي تبدأ بالتحرك باتجاه هدف مهم، ستشعر بالإثارة بشأن مستقبلك عندما يحدث ذلك، ستجد أنك أصبحت أكثر صبراً ولطيفاً مع الآخرين.

ربما أنك مستاء لأنك كنت تضحى بحاجاتك من أجل حاجات الآخرين. تذكر أنه لا يمكنك الاهتمام بأي شخص بشكر فعلاً إذا كنت لا تهتم بنفسك، لذا، تكّد من أن حاجاتك قد تم تحقيقها. هل لديك وقت لتقوم بأشياء مهمة بنسبة لك؟ هل تحصل على استراحة كافية ووقت للاسترخاء؟ هل لديك فرص لتعب؟ هل تطلب من الناس المساعدة التي تحتاجها؟ كن طيباً مع نفسك.

**3** **أنشئ إيماناً روحانياً.** إن إحدى الطرق لتكسب هدفاً ومعنى في حياتك، هي أن يكون لديك علاقات يومية متواصلة مع الله. شارك في مراكز دينية وتواصل مع أشخاص لهم نفس التفكير وتقاسم معهم الفرح والترح والصدقة. عندما ترى حياتك داخل نطاق أوسع، فإنك تكتسب احتراماً وتقديراً أعمق لأقرانك من البشر كما هو الحال بالنسبة لحياتك بحد ذاتها.



## لماذا أجتذب النموذج الخطأ من الأشخاص وأمكث في علاقة سيئة؟

أخيراً قابلت شخصاً أعتقد أنه مختلف عن الآخرين جميعهم. إنني متحمس بشأن إمكانية كونها علاقة طويلة الأمد. ثم، شيئاً فشيئاً، أبدأ باكتشاف أشياء لست متأثراً بها كثيراً. وفي نهاية المطاف، يتضح أن هذا الشخص هو بالضبط كالآخرين.

عندما أكون طرفاً في علاقة لم تعد تسعدني أو تروق لي، لا أفعل شيئاً بهذا الشأن. وأقول لنفسني أنه ربما لن أجد شخصاً أفضل، أو ربما أن الأمور ستتغير. ويمر الوقت، ولا يتغير شيء. أعلم أنني أريد مخرجاً، ولكن شيئاً ما يمنعني من ترك العلاقة.

**في** جميع مباحي الحياة، أنت لا تجذب ما تريد. ولكن تحتذب ما تشعر بأنك تستحقه ابتداءً من العمل الذي لديك إلى المكان الذي تقضي فيه إجازتك والملابس التي ترتديها هذه القرارات تُحدد حسب ما تشعر أنه

مريح لك وعلى المستوى الواعي، ربما تشعر أنك تستحق علاقة جميلة ووافية، وعلى مستوى اللاوعي، أنت تحب نفسك قصة مختلفة عندما تحصل على ما تشعر بأنك تستحقه، فإنك تشعر بالراحة، وعندما تحصل على أكثر مما تستحق، تشعر بالإزعاج والقلق.

إذا كنت تجد نفسك باستمرار طرفاً في علاقة سيئة، فأنت بحاجة لأن ننقص ماذا تريد، وليس ما أنت معتاد عليه كالرجل الذي يقول أنه سينزوج فقط امرأة بسنة بهذه الطريقة هي لن تخونه أبداً. وحتى لو فعلت، فلن يهتم ولأنك تشعر بعدم الاستحقاق، فأنت تستمر بالسعي وراء علاقات والبقاء فيها مجرد أن ذلك ما تترج له. إن إقامة علاقة مع شخص ما تعتبرها أنت "مدية" يؤدي لجعلك قلقاً.

وإذا واصلت بعلاقة أنت غير سعيد بها، فذلك لأنك لا تريد أن تواجه فشلاً آخر في حياتك وبإدغم من الجهد ولوقت اللذين يُصرفان على هذه العلاقة، فأنت لا تريد أن تعترف أنها كانت غلطة وتستمر في محاولتك لجعلها تنجح، وهكذا تستمر لحققة بالدورين وكلما زاد الجهد الذي تضعه في جعل العلاقة تنجح، أصبح من الصعب أكثر أن تتخلى عن جهودك وبرى كل شيء استثمر في هذه العلاقة هو عبارة عن خسارة.

ومع استمرار الحلقة بدوران، فإنك تصبح أكثر اتكالية إلى درجة أن شخصيتك حد ذاتها تمتزج مع ذلك الشخص ونهاية العلاقة تسو كأنها خسارة لجزء من ذاتك ولهذا السبب بالذات يستمر الناس بعلاقات مهيئة والضيغة هي تقديرك لذاتك المتدني يحجب قرارك في اختيار السريك ثم رفض الاعتراف بالخطأ يجعلك نمكت في هذه العلاقة ثم تحب على تبرير لماذا تستمر، والتفسير الوحيد الذي يمكنك أن تجده هو أن هذا هو كل ما

تستحقه إن مفهومك لذاتك يستمر بالإصمحلل إلى أن تشعر أن شيء الوحيد الذي نملكه هو علاقة سيئة، وستلعب إذا فقدتها، أيضاً

في النهاية، لا تجتذب لشخص الذي تريده ولكن الشخص الذي يعزرك من تظن أنه أنت. إذا كنت تعيش مع نفسك، إذن فأنت تجتذب شخصاً يجعلك تعيش أكثر فإن ما ترسله هو ما تستعيده إذا كنت ممثلاً بالغيرة والغضب، فأنت تميل إلى جذب أناس بنفس تلك الصفات بالذات.

هل تساءلت ذات مرة لماذا يعمل شخص نادل في حافلة طعام في حين يمكنه أن يعمل في مطعم غال ويكسب خمس أو ست أضعاف الراتب؟ بالتأكيد، يحتاج الناس إلى الخبرة، ولكن لماذا الانتظر لسنوات في نفس المطعم الرخيص؟ لماذا لا تذهب إلى أماكن فارغة أكثر وتكسب أكثر؟ لأنه لا يرى نفسه مستحقاً شيئاً كهذا، إنه مرتاح بمن يحيطون به ويشعر أنه يستحق أن يكون حيث يكونون. في كل يوم يتخذ الناس قرارات ليست معتمدة على أين يريدون أن يكونوا، ولكن أين يكونون مرتاحين.

**اسأل نفسك: "ماذا كنت سأفعل لو استطعت أن أحصل**



**على الأمور كما أريدها؟" من ستواعد؟ أين ستعيش؟ أين**

ستعمل؟ أي نوع من الأشخاص ستكون؟ كلما كان من الصعب عليك أن تجد إجابات، كنت في حاجة أمس لهذا التمرين. على سبيل المثال، إذا ارتبكت في الإجابة عن السؤال من ستواعد، فمن الممكن أنك حددت حياتك لمواظبة أية فتاة تبدي اهتماماً بك، بدلاً من امتلاك بقية للتقرب من الناس الذين تحبهم فعلاً.

استكر ملصقاً أو رسماً بيانياً أو أي وسيلة إيضاح مرئية لرغباتك وضعها في مكان يمكنك أن تراه كل يوم. ابحث عن صور في مجلات أو

كتالوجات لأشخاص تجدهم جذابين، قصه وضعها على ملصقك أضف كلمات توضح لصفات المهمة في شريكة الحياة، كالحب والإخلاص وصدق و برقة والحادية وأضف صوراً لنشاطات تحب أن تقوم بها مع شريكة حياتك

لا تحصر هذا التمرين بالعلاقات الرومانسية قم بتنفيذه للمال والصحة والإبداع ولمجالات أخرى همة في حياتك كتسب الثقة في التعبير وتصور رغباتك تم اسعد لجعلها حقيقة

أحب نفسك أكثر، وسيلتزم الآخرون بأن يكونوا لطيفين.



كلما شعرت بسكر امضل اتجاه داتك، احذب لنفسك إسك أكثر عندما يقبلك الناس لأول مرة، لا يكون لديهم فكرة كيف تبدو فإدا وجهت لهم الرسالة بأنك غير حدير، عن طريق تتممة والوقوف بوضعية متراخية، وعدم النظر في أعينهم وقول أشياء سلبية عن نفسك فإنهم سيفترضون أنت تعرف عما تنكلم ويميلون إلى تجنبك

إن أفضل طريقة لجذب أناس لطيفين وودودين ومحبوبين، هي أن تكون نفسك حاور أن تقف منتصباً أكثر، وأن ننظر مباشرة في أعينهم، وأن تتسم اننق خارج منطقة راحتك، اذهب إلى حفلة أو اجتمع لا تعرف فيه أحداً، وامض، على الأقل، نصف ساعة لتسجم معهم إنها حفلة، أليس كذلك؟ ساء عيل ان تعترض أن الآخرين موجودون هناك لأنهم يريدون ان يكونوا اجتماعيين أبرز نفسك بظهار أهم مهرة محادثة على الإطلاق أن تكون مسمعاً جيداً

## لماذا استمتع جداً بنشر أسرار شخصية أو وقائع مثيرة؟

لا يوجد شيء، استمتع به أكثر من نشر أخبار صغيرة عند براد الماء. أسرع إلى الهاتف لأخبر أحداً ما "آخر" الأخبار، وأشعر بالإثارة عندما تسنح لي فرصة للمشاركة في نشر بعض "الفصائح" وأفعل ذلك في كل مرة تُتاح لي الفرصة. أقرأ أعمدة الفصائح بكل حماس وأشارك بأخبار أناس لا أعرفهم حتى. وكذلك لدي مشكلة في المحافظة على أي سر.

**بينما** يمكن أن نكون جميعنا مذنبين بهذه التسلية أحياناً، فهذه أولئك الذين ينتعشون منها. إذا كنت تحيا من أجل أن تخبر الناس آخر الفصائح، فأنت تفعل ذلك لسبب واحد، أو أكثر، من ما يلي (1) أعمال الآخرين السيئة تقدم لك فرصة لتتسر أفضل بشأن سلوكك، وانني من الممكن أن لا تكون مخوراً به (2) عند مناقشة حياة الآخرين، لست مضطراً لأن تواجه

لمخاطر في حياتك وسحب تسليط الضوء بعيداً عنك يكون مفضلاً على مواجهة موقفك (3) بشر الفصائح تعضبك إحساساً بالقوة فأنت تعرف شيئاً لا يعرفه شخص آخر تشعر أنك في موقع سلطة بكونك الشخص الذي يزود بهذه المعلومات الجديدة وسيأتي إليك الآخرون من أجل الحصول على معلومات، وهم بذلك يمنحوك شعوراً بالنفوذ والأهمية فأنت بسون تتد، الشخص الذي يجب أن يعطي "تلميحات" عن هدايا عيد الميلاد والحفلات المفاجئة وتبتسم بفخر عندما يقترب جمهور مفتون بك كلمة من كلماتك، وهم منشوقون لسماع معلوماتك التي حصلت عليها مؤخراً هذا يشبه الأطفال الذين يمكن، غالباً، سماعهم يقولون "أنا أعرف شيئاً أنت لا تعرفه" (4) أحياناً، نحتاج إلى مخرج للمشاعر السيئة التي لديك تجاه نفسك فأنت غير قادر على التعامل معها بوعي، لذا، فإنها تبرز بشكل قصص غير لطيفة عن الآخرين

اغفر لنفسك الأخطاء السابقة وأعد تكريس نفسك



لأهدافك. لقد تصرفنا جميعنا بطرق لسا فحورين بها، لذا

توقف عن ترك خجلك وندمك يواجهان سلوكك لحالي لا توجد حاجة لأن تبني نفسك عن طريق تحطيم الآخرين سساسة، حول تركيزك من السالف إلى الموجب

راجع أي أحداث في ماضيت تخجل منها بالذات، وذكر نفسك أنك كنت تعمل جهدك بما كن لديك من مصدر في ذلك الوقت ادفن هذه الأحداث بأي طريقة ستطبعه حقيقة في عقلك الباطن على سبيل المثال، يمكنك كتابتها على ورقة ثم احرقها



ارفع تركيزك من عادي إلى ما هو أسمى. تجنب عروض التلفاز والمخصات والمجلات التي تثير الجوابب الأساسية في تصرف الإنسان بدلاً من ذلك، اقرأ قصصاً عن أشخاص ارنقوا فوق الظروف المألوفة ليحققوا أشياء عظيمة تتم طبعة كتب عن النجاح أكثر وأكثر، ويمكنك القراءة عن شخصيات عظيمة من الماضي في المكتبة المحلية. شجع الأفلام والمسرحيات والأحداث الثقافية الأخرى التي تهذب روح البشر.



مارس ضبط الذات، العقول الكبيرة تتحدث عن الأفكار، والعقول المتوسطة تتحدث عن الأشياء، والعقول الصغيرة تتحدث عن الناس. في المرة القادمة عندما تشعر بإلحاح لإعطاء آخر كلام سيء، اسأل نفسك: "من سيستفيد من هذا؟" إذا لم يكن الشخص الذي تتحدث إليه أو الشخص الذي تتحدث عنه، فلا تفعل ذلك.

إذا ثبت أن هذا صعب جداً، فالأمر يتطلب إجراءات أقسى. اكتب خمس وعشرون مرة، "أنا أستغيب (اسم الشخص)،" ثم ثبتها على مكان يمكن للناس أن يروها فيه، ثم اعتذر شخصياً للشخص.

ضع دولاراً واحداً داخل مرطبان العقاب، وعندما يصبح فيه نقود، كثيرة، اشتر شيئاً للناس الذين استغبتهم، شارحاً لهم كيف تم جمع هذا المال الكثير وأجل ليوم أو لأسبوع إيجارتك القادمة

جميع تلك الطرق هي دواء قوي، ولكن إذا نفذت أي منها مرة واحدة، فهذا، عادة كافو لكي تقلع بشكل دائم عن تلك العادة

## لماذا أستمع بسماع أسرار واعترافات الآخرين؟

# 45

أثناء مروري بجانب العرفه . أتوقف لدقيقة لأسترق السمع إلى  
مشادة ساخنة تجري في الداخل. حتى لو كانت معلومات غير  
مشوقة فهي تلفت انتباهي، كأن أستمع عن قصد إلى امرأة تشرح  
لمساعد مدير السوبرماركت لماذا تريد أن تعيد علبه شوربة بندورة.

**جميعنا** بداخله القليل من الرغبة في لاستراق، سواء أكان استراق  
السمع إلى محادثات أو استراق النظر لمراقبة الآخرين ولكن إذا اتسع  
انسغلت بهذا لنصرف إلى ما وراء الاهتمام العرضي بالأمور العادية لحياة  
الناس الآخرين، عندئذ فيما يلي تفسير لهذا السلوك

إن رؤية أجزاء من حياة الآخرين يزودك برحة لمعرفة أنك لست وحدك  
مع سلوكك وعُصابتك، وأنت لست الوحيد الذي لديه أشياء يندم عليها  
وعدم أمن ومشاكل معرفتك بأنك لست الوحيد الذي عنده جانب مظلم.  
بحملك تسعر أفصل بشأن دوافعك ومعتقداتك



استراق السمع على إقرافات وأسرار الآخرين يشبه حادث سيارة تفوي إنه شيء مثير للاهتمام أن ترى كيف يكون الأمر عندما لا تسير الأشياء بشكل جيد بالنسبة للآخرين. وقرتاح لمعرفة أنه مهما ساءت الأمور، فعلى الأقل لست أنت الذي في ذلك الموقف.


إذا كان "فضولك" مدفوعاً بالقلق، فتعطشك للمعلومات محفز بلرغبة اللاواعية لجمع معلومات تشعر أنك ربما تحتاجها إخفاء فضولك هو الرغبة بجمع المعرفة التي يمكنك تطبيقها واستخدامها في جوانب أخرى من حياتك. فنت لا تعرف ماذا سيحدث بعد ذلك، لذا، تريد أن تكون مسلحاً بكمية من المعلومات قدر ما تستطيع أن تجمع.



**انشغل أكثر بمساعيك.** عندما تكون منشغلاً بشيء يجري في حياتك، فإنك تصبح أقل ميلاً للاهتمام بحياة الآخرين. الاحتمالات هي إما أنك لا تملأ وقت فراغك بشكل منتج بما فيه الكفاية، أو أنك تعمل بإرهاق شديد ولا تعطي نفسك أي وقت للاستجمام نهائياً، مما يؤدي إلى جعلك تبحث عن راحة سريعة باستراق السمع على أحاديث الآخرين. الحل لكنا النزعتين هو أن تختار هواية، كون الهوايات تركيز طاقتنا عندما تتيح لنا الاسترخاء والتقدم بالسرعة التي تناسبنا.

بدون بعض الترفيه، نصبح ملتصقين جداً بروتيننا. والصرامة تؤدي إلى تلبد الحدة الذهنية افعل شيئاً يوفر كثيراً من التباين مع ما تفعله خلال يوم عمل نموذجي إذا كنت محاسباً، اختر رياضة بدنية مثل هوكي استورع أو كرة سلة شخص لشخص. وإذا كنت تعمل في نقليات السيارات طوال اليوم، احضر دورة ثقافية للكبار، في المساء أو أطلع نفسك على مبادئ ضبط النفس الذي يوفر فوائد عقلية وبدنية، كالقنن

اقتالية (كونع مو، والكاراتيه، وكيدو)، أو حماية أو التسديد على هدف أو مبارزة بالسيف

 نَمَّ شعور العطف على الآخرين. وجَّه تعبيرك عن الافتتان غير السليم بغسبل الآخرين القذرة إلى جهود لمساعدة من هم بحاجة للمساعدة ما هي مواهبك الميرة. وكيف يمكنك استخدامها نيابة عن أولئك الذين هم أقل حظاً منك؟ هل لديك صبر وفدرة على التواصل سعة سهلة الفهم؟ ريم يمكنك أن تتصوع مرة ومرتين في لشهر كمدرّب كرة سلة أو معلم قراءة في مركز لستاب هل يمكنك البق هدناً وتباع التعليمات في ظروف عصيبة؟ ربما تمتد ميرات مساعد جيد لغرفة طوارئ في مستشفى هل عندك حب للصبيعة ممزوح بالكثير من لطافة؟ ربما يمكنك أخذ دور في جهود التنظيف البيئي، أو تتدرب لتصبح مساعد حارس غابة في محمية الحيوانات البرية الوطنية

يعطاء الآخرين. أنت تعطي نفسك ولن تعد تسترق السمع على أسرار الآخرين وتسعر بالذنب لذلك بدلاً من هذا، تشعر برضا عميق ومتعة بصنع ختلاف إيجابي في حياة السر الآخرين

# 46

## لماذا أنا مُبتلى بالشك بالذات؟

أشك باستمرار بقدرتي وموهبتي، في الوقت الذي أشعر به في أعماقي أنني شخص ذكي وكفؤ، عندما أكون في منتصف شيء ما - في مباراة تنس أو اجتماع - تخطر على بالي فجأة الفكرة: "ربما لا أستطيع." أتجنب التفكير بأشياء لا أحب أن أفعلها لأنني أعرف أنها بعيدة جداً عن متناولتي. بشكل عام، أعتقد أنني أشعر بأنني مطمئن وواثق من نفسي، ولكن على مستوى ما أشعر أنني سأفسد أي شيء أفعله.

كل شيء نفعله يتطابق مع صورتنا الذاتية. ما نعتقد عن أنفسنا يملئ علينا تصرفاتنا وأفكارنا ومعتقداتنا ومشاعرنا. والاختلاف المهيمن بين أولئك الذين يمتلكون صورة ذاتية إيجابية وأولئك الذين يمتلكون صورة ذاتية سلبية، هو أن المجموعة الأولى لا يربطون الأداء الرديء مع كون المرء شخص سيء. وأولئك الذين عندهم صورة ذاتية ضعيفة يدمجون كل النتائج في أنفسهم، حتى تلك التي يمتلكون القليل من السيطرة

عليها أو لا ينحكمون بها بهتياً وبهذ اسبب. فأنت نادراً ما تخطو خارج نطاق اختصاصك، وترى فائدة بسيطة في إثارة انتباهك في نفسك بفرص جديدة

من عادت أن تتذكر إحقاقات فقط وتركز على ما فعلته بشكر خاطئ وليس على ما فعلته بشكل صحيح. عندما تكون منتصراً في مسابقة، تصبح مقتنعاً أن حصصك سمح لك بأن تكسب أو أنه كان في حالة غير جيدة. من البدر أن تنسب النجاح إلى مهاراتك ومواقفك وأى نجاح تحصل عليه يُعزى إلى حسن لحظ أو الظروف لا تُرجع الفضل إلى نفسك في إنجازاتك، ولكك تتفكّل بسهولة اللوم على إحقاقاتك

في حين أنك، وعلى المستوى الواعي، تدرك أنه لا يمكنك أن تكون جيداً في كل شيء، فأنت توسّع من نقص معين إلى اسعد الذي تطوّر فيه كل صورتك لذاتية بمعنى آخر، صورتك الذاتية الضعيفة في أحد جوانب حياتك. تظهر بشكر إحساس عام بتقدير الذات متدني وفي نقطة ما من تطورك، إفتقرت إلى مصدر إيجابي لتنتهي منه إن استوى الضعيف الثقة بنفسك في جانب واحد، تُتيح له أن ينتشر ويصبح صورة ذاتية عامة أنت شككتها أولئك الذين يتفوقون في مجال واحد من حياتهم، على الأقر غالباً ما يمكنهم أن يتقبلوا أقل من صعوبات عظيمة كمميزات منفردة أنت ترى صفات سلبية ونستخدمها كأساس لهويتك لشخصية

إذا كان لديك مصدر للفخر، فمن المحتمل أن يكون موجوداً في صفة منفردة، عادة شيء سطحي، كالمظهر الخارجي وعندما يكون لديك سبب لنفسك بمفهومك لهذه الصفة، فذلك يجعل كل قيمتك الذاتية موضع شك بمعنى آخر، أنت تضع جميع بياض النفس في سلة هتة جداً ومؤقنة.

يختلف السلوك الكلي حسب نوع الشخصية الفردية. يصبح الشخص الإنطوائي أكثر انسحاباً ويتوق للعزلة. أما الشخص المنفتح فيميل إلى جذب الانتباه ليعوّص النقص في إدراك حضوره أو وجوده. هذا هو الشخص الذي يرفع صوت مذياع السيارة جداً طوال الطريق.

من وقت لآخر، جميعنا نشك بأنفسنا وقدراتنا ونوايانا وأهدافنا - أي شيء يمكن الشك به، فإننا في الغالب نشك به. السؤال الرئيس هو إذا ما كنا ندع هذه الشكوك العابرة تستمر بطريقها أم نمسك بها ونتركها تترسخ. كل شخص لديه نقاط قوة، وكل شخص لديه نقاط ضعف. هذه حقيقة لا يمكن إنكارها.

في الغد، دون كل شيء تنقن عمله. بدلاً من التهجم على



نفسك لكل غلطة مُدركة، اكتب ملاحظة خاصة لأي شيء تفعله

بنجاح عندما تضم أطفالك إلى صديقك قبل إرسالهم إلى المدرسة، هنئ نفسك لكونك أب محب وعاطفي. عندما تصل إلى عملك في الوقت المحدد، اعترف بجدارتك ودقة مواعيدك، وعندما تجعل شخصاً آخر يبتسم أو يضحك، امتدح بسرك روح الدعابة عندك. عندما تدير اجتماعاً كبيراً، أو تحرر تقريراً مقنعاً، أو تحل مشكلة أو، ببساطة، تستمتع بعملك، دون ذلك. ضع لنفسك عن كل إنجاز خلال اليوم، بغض النظر عن كونه بسيطاً أو يبدو أنه غير مهم، ملاحظة ذهنية أو مكتوبة.

ضع قائمة جديدة مرة في الأسبوع للشهر القادم. في نهاية الشهر، عندما تراجع قوائمك الأربع، ستلاحظ بعض المجالات المكررة التي تمتلك فيها مواهب ومهارات واضحة. والآن، بما أنك تعرف ما هي، يمكنك

التركيز على تعزيزها، وتقوم باختيارات واعية لكي تتصرف وفق قدراتك  
الفطرية كلما سذحت لك الفرصة

كلما بدأت تشك بنفسك، اعترف وتقبل نقاط ضعفك.

عندما تُطلّ لحظات الشك بنفسك تلك (وهذا يحدث مع كل شخص)، فقط قل لنفسك: "ضربتي بظاهر اليد يمكن أن تتحسن أو يمكنني استخدام المزيد من الثقة بانفس عندما أُنحِث مع الناس"، أو أي عبارة بسيطة تُعبر عن الصعوبة التي تواجهها لا تسهب في المشاعر، ولا تعمم، فعبارات مثل "أنا غير كفؤ" أو "أنا دائماً أفسد الأمور" هما عبارتان شائعتان (وغير صحيحتين)

بمجرد تقبلك لنقاط ضعفك، أنت تسمح لنفسك بأن تكون مدركاً بها  
بوعي دون أن تقسو على نفسك إذا سمحت لنفسك بأن تتورط في  
العواطف التي تصاحب ما يسمى نوافسك أو عيوبك، فلن تكون متحفزاً  
لكي تغيرها؛ المشاعر مؤهنة جداً ولكن إذا تمكنت من أن تكون واقعي  
ومتقبلاً في المجالات التي يمكنك أن تحقق فيها بعض التقدم، عندئذ  
ستجد نفسك تخرج بحلول عملية ويمكن تنفيذها، حلول ستجعلك  
متحفزاً لاتباعها باستمرار

جرب شيئاً جديداً. اسمح لنفسك بأن تكون مبادراً في أمر

ما تعلم لغة ما أو ابدأ بممارسة رياضة جديدة أو ادرس  
الجغرافيا أو احترف تذوق الطعام والحكم عليه. استمتع بتجربتك فكر في  
ما ستكسبه خلال بضعة أسابيع فقط، أو أشهر، وتعلم أن تقدّر، في أي  
وقت، اكتشافك لشيء جديد يمكنك أن تستمر فيه حتى الإنجاز

## لماذا أحتاج لإعادة طمأننتي بأنني محبوب وموضع اهتمام؟


استمر بالقول: "أحبك" تقريباً لدرجة الغثيان، وأنزعج إذا لم  
أبادل بها في كل مرة. أسأل الآخرين باستمرار: "ما الأمر؟" أو  
"هل أنت غاضب مني؟" في بعض الأحيان أشعر العالم كله  
تخلى عني، وبأنني مرفوض من جميع الناس الذي أحبهم  
وأهتم بهم.

**حاجتك** لإعادة تأكيد لوضع علاقتك هو، على أقل تقدير، مسألة عدم  
شعور بالطمأنينة. وبالتحديد، يتولد هذا الشعور لأنك تشعر بأنك غير جدير  
بشريتك هذا اللاتوازن المُدرك يجعلك تقيم باستمرار وضعتك في العلاقة  
للحصول على إشارات بأن الشخص الآخر يترك الأمر

تحتاج لطمأننة متواصلة بأن كل شيء على ما يرام، لأنك تشعر أن  
الشخص الآخر يمسك العصي من جهة القبض أنت تتسائل وتحلل كل  
محادثة من أجل الحصول على معنى مخفي. إن نقص القدرة على رؤية

الأشياء، وفقاً لعلاقاتها الصحيحة وأهميتها النسبية لا يسمح لك أن تصع اختلافات الرأي صغيرة في مكانها الملائم، داخل مجال وسبق العلاقة الكاملة فئت تجعل الأمور غير متناسبة لأنك تحكم على صحة علاقتك حسب ما يحدث من دقيقة إلى أخرى فكل الحب الذي تتلقاه حتى تلك النقطة لا يأخذ في الحسبان كل ما تراه هو شخص ما قال شيئاً جارحاً، والذي تحول إلى حقيقة أن هذا الشخص لم يعد يهتم بك أنت تميل إلى المبالغة في رد فعلك نحو كل شيء يُقال لأنك تشدد كثيراً على ما يحدث الآن إذا نلنا ذلك جدول بسيط، عندئذ تقوم بإعادة تقييم لعلاقة بأكملها وتصل إلى نتيجة، مؤقتة على الأقل، أن العلاقة قد تدمرت بشكل لا يمكن إصلاحه

ستقول "أحبك" خمس مرات في محادثة ما وتزعج إذا سمعها بالمقابل أربع مرات. وذلك لأنك تشك دائماً بوضع علاقتك، ونحتاج لأن نعود طمأننتك باستمرار حتى أنك قد تلجأ إلى اختبار شريكك بطلبات وخدمات صغيرة "لتأكد"

**بدلاً من التعبير عن حبك لفظياً باستمرار، كن راضياً وسعيداً فقط بالإحساس به.**  وقتما تشعر بحاجة ملحة لتقول لشخص ما "أحبك"، خذ نفساً عميقاً واستشعر حبك لذلك الشخص - لا تتفوه بأية كلمة اطلع على نواياك اسأ نفسك، "هل كنت أسعد بحب غامر الآن فقط، أم بالحاجة إليه؟" قدرتك على تحديد الاختلاف هو كسب نصف المعركة نحو كونك أكثر صدقاً في علاقاتك مع نفسك ومع الآخرين





تعلم أن تعبر عن الحب لنفسك. هل تكلم نفسك بمقياس لا  
يمكنك الرضا به أبداً؟ عندما تحب نفسك وتتقبلها كما هي،  
عندئذ تتوقع، بشكل طبيعي، أن يفعل الآخرون الشيء نفسه ولكنك إذا كنت  
تتحرى العيوب ومواطن الضعف، فإنك تشعر أن الآخرين يفعلون ذلك،  
أيضاً. الشيء المهم الذي يجب أن تتذكره هو أنه في الفجوة بين الحقيقة  
وفهمك للحقيقة يوجد موقع بائس. ولكي تغلق الفجوة تحتاج إلى أن ترى  
نفسك على حقيقتها، بخيرك وشرك في رؤية نفسك يوجد قبول، وفي  
القبول يوجد حب.

## لماذا يجعلني المديح والثناء منزعجاً؟

# 48

أشعر باضطراب عندما يُثنى علي لأراني أو مظهري وعندما  
أمتدح، أشعر أن شخصاً ما يحاول أن يكون لطيفاً فقط عندما  
أقوم بعمل جيد، أتواري عن تلقي الشكر والثناء. أشعر بارتياح  
عندما أمتدح، ولكنني أشعر بالانزعاج في الوقت نفسه

**كيف** تتعامل مع المديح ينحدث كثيراً عنك إن إنكار المديح يأتي في  
العالب من شعور بعدم استحقاق الثناء عندما تعني من تقدير متدنٍ  
لذلك، فإن هناك توقع للمجاملات والمديح على صعيد ما، ومع ذلك هذا  
رفض لها على صعيد آخر تريد أن تمتدح ويقال لك أن شكلك جميل أو أنت  
تقوم بعمل جيد عندما تمتدح لجهودك، فإنك تحب أي شخص يمكن أن  
يقوم به "أو هم تمزح؟" بالطبع هناك شيء مثل التواضع والتفكير بقبول  
الإصرار ولكن كونك تصبح مرتبك وخائف من الثناء الحقيقي أمر ناشئ عن  
عدم الاستحقاق أنت، عادة، تشعر بارتياح بكونك تمتدح لما نفعله أكثر من

كونت تمتدح لشخصك. إذا أخبرك شخص أنه معجب بقميصك، فربما أنك تتسكره. ولكن إذا قيل لك أن القميص يبدو جميلاً عليك، فإنك تميل إلى نفش المجاملة. ربما أنك تصبح منزعجاً عندما يكون الناس لطيفين جداً معك. فالنادل المهذب جداً يجعلك تشعر بالاضطراب لأنك تحس أن هذا النوع من الخدمة يُبدد عليك.

**1** قل "شكراً لك" - لا أقل ولا أكثر. سواء جاد عليك أحدهم بثناء مبالغ فيه أو مجرد أعجب بملابسك، أجب بلباقة: "شكراً لك". ولا يهم ما إذا كنت تعتقد أنه إطراء فارغ أو مضلل؛ إذا قدم أحدهم إليك ثناء ومديحاً، أقبله! فكر فيه كأنك كنت مسافراً في بلدة ما حيث من قلة الذوق جداً أن لا تقبل دعوة قدّمت لك. وبنفس الطريقة، فمن الأنانية ونكران المعروف أن لا تقبل المديح الذي يوجهه الناس إلينا؛ إنهما "دعوتان" محبتتان لكي نقدر تلك اللفتة وأنفسنا.

**2** لا تتصيد المديح بالتقليل من شأن نفسك. إن انتقادك لنفسك مجرد أن تعطي الآخرين فرصة لكي "يصححوك" وليقدموا لك الثناء والأوسمة، هو نوع من الخداع، وهي في النهاية عملية مؤذية جداً فالناس ليس فقط يستوعبون بشكل سريع، ولكن ربما يبدؤون بتصديق "إعلانك الكاذب". أخبرهم كم أنت أخرق في عملك، وكيف أنك قنما تستمر فيه، وكيف أنك لا تعمل شيئاً بشكل مناسب أبداً، وبأنك شخص خاسر، والاحتمالات هي أنك ستصبح، في الواقع، معروفاً بتلك الصفات.

**امتدح الناس الآخرين.** كم مرة تخبر الآخرين أنك تُعجب بهم؟ القيام بهذا التصرف هو طريقة رائعة لتتعلم كيف يقبل الآخرون ببساطة المديح ولتعزيز مهارتك في ترك الآخرين يعرفون بأنهم محط إعجاب وتقدير. استخدم حملاً من "أنا معجب حقاً بالطريقة التي تفعل بها" "أحب أن أتعلم كيف تقوم بـ" أنت بشكل لا يصدق" "لم أرَ أبداً أحداً يمكنه أن "

استخدم حيالك معظم الناس يحبون أن يتلقوا مديحاً صادقة

## لماذا أشعر بالذنب لأمر خارجة عن سيطرتي؟

# 49

على مستوى ما، ألوم نفسي على وقوع الزلازل والعواصف المطرية  
وكل مشاكل العالم. أشعر أنني مسؤول عن أحداث خارجة عن  
سيطرتي أو عن أشياء لا أملك فعل أي شيء بشأنها.

**أنت** مثقل جداً بعقدة الذنب، حيث تشعر أنك متهم بأشياء تفعلها ومتهم  
بأشياء لا تفعلها. هذه المشاعر بالذنب هي توضيحات لصراع بين الذات  
الفعلية والذات المثالية، صراع بين ما تفعله وبين ما تشعر أنه يجب عليك أن  
تفعله، وبين ما تحب أن تفعل وما تشعر أنك بحاجة لأن تفعله. الشعور  
بالذنب هو الغضب الذي تشعر به تجاه نفسك. إذا لم يتم التعامل مع هذه  
المشاعر، فإن الشعور بالذنب يمكن أن يغمرك لدرجة الاكتئاب. مشاعر  
الذنب تجتمع في الغالب مع حرمان الذات أو معاقبة الذات. هذه هي الكيفية  
التي تعود بها إلى نفسك. وتشعر أنه يجب عليك وضع عقاب للأخطاء التي  
فعلتها أو للأشياء الصحيحة التي لم تفعلها.

أدراكاً ما يتم تفحص سبب هذا التصرف بشكل واع، ولكن يتم تبريره بشكل واع بواسطة تصريحات لنفسك مثل "لا أجد وقتاً لنفسي" والأمر لا يستحق حقاً ومع ذلك، حقيقة الأمر أن ما تقوله هو أنك لا تستحق ذلك الوقت

أنت ميار لأن تتحلى عن المنافسة، حيث أن هذه المساعرة تكبت فيل روح المنافسة فأنت لا تريد أن "تهرم" أحداً لأنك تشعر بعدم استحقاقك للفوز، وتشعر بالزعاج لحمل خصمك بحسر. منافسة تُنتج حالة عدم فوز فإذا أخفقت، فأنت خاسر وإذا فزت فأنت تشعر بالذنب

في بعض الأحيان، نقوم بفعل أشياء نشعرنا بالذنب ولكنها لا نرغب في عقوبتنا الواعي أن نتفحص أفعالنا وبدلاً من ذلك نتحمل مسؤولية الانقراض الوبائي للنمر الأبيض الشعور بالذنب يمكن أن ينخر كائننا الداخلي. إنها قوة مدمرة مرعبة لأنها لا تقدم أية فائدة وتدمر كل شيء في طريقها من السهل أن تقول "لا تشعر بالذنب" ولكن ليس من السهل أن تنفذه على أي حال، معاقبة نفسك لا تغير شيئاً

**افعل شيئاً.** إذا كان بإمكانك أن تفعل شيئاً بشأن الموقف الذي تشعر بالذنب فيه، عندئذ افعله بكر الوسائل! إذا كنت تشعر بالذنب لأنك نسيت يوم ميلاد والدتك، اتصل بها وارسل إليها هدية إذا كنت تشعر بالذنب بشأن التضخم السكاني في العالم، التزم بوقف النمو السكاني، وبادر بإجراء مناقشات حوله مع "صديقاتك" إذ شعرت بالذنب لجعل أحتل الصغيرة حزينة عندما كنتما أطفالاً، اعتذر لها الآن وبالطبع. إذا كنت تشعر بالذنب تجاه شيء ما لا يمكنك فعل أي شيء بشأنه



اتركه وعزز قوتك للتغيير قدر استطاعتك. تذكر "الدعاء  
الجليل": "يا رب، امنحنا نعمة لكي نَقبل بسكينة الأشياء التي لا  
يمكن تغييرها، والشجاعة لنغير الأشياء التي يجب أن تتغير، والحكمة لنميز  
إحداهما عن الأخرى" عندما تبدأ بالشعور بالذنب بشأن أمر ما، ادرك أن  
هذا يعني أنك تهتم ولكن ليس بالضرورة أنك مسؤول عنه. بتحرير نفسك  
من هذا العبء الثقيل، يمكنك استخدام قوتك لكي تصنع اختلافًا بدلاً من  
حمل عبء الشعور بالذنب

## لماذا أعتذر حتى عندما لا تكون الغلطة غلطتي أنا؟

# 50

أعتذر عن أشياء فعلتها وأشياء لم أفعلها. وأنا باستمرار أفسر  
للآخرين تصرفاتي وأبررها لنفسِي. أشعر بامتناع عندما لا  
أستطيع أن أخرج أحداً ما من محنته. وأحاول جهدي قدر  
استطاعتي لإصلاح شيء فعلته وربما أنه سبب أذى لأي شخص.  
وأنا قلق باستمرار من أن أفعل شيئاً سيئاً أو مؤدياً لشخص آخر

**إذا** كنت تعتذر باستمرار، فإما أنك تفعل الكثير من الأشياء التي لا يجب  
أن تفعلها أو أنك تشعر بالذنب لسبب غير واقعي تعتذر عن الأشياء التي  
تفعلها وعن الأشياء التي لم تفعلها ولكن تشعر أنه كان يجب عليك فعلها  
عندك حاجة لتجنب المواجهة، لذا، فإنك تسارع بالاعتذار وسبيل أقل  
مقاومة هو الطريق الذي نقصر أن نسلكه. إنك تنزعج عند الدفاع عن أرائك  
ووجهات نظرك، لذا، فإنك تُسلم بأفكار الآخرين.

وعندك اعتقاد كامن بأن قيمتك تتحدد بما يمكنك أن تفعله للآخرين



وقيمتك كتشخص يحددها ما تستطيع عمله للآخرين. فعندما تكون مساعداً ومنتجاً بالنسبة للآخرين، عندئذ تشعر براحة تجاه نفسك وفي الجهة المقابلة، أنت تشعر شعوراً قظيعاً إذا لم تساعد شخصاً ما في محنة يطلب مساعدتك.

**1** ساند نفسك. قال (الينور روزفلت): "لا يمكن لأي كان أن يجعلك تشعر بالدونية (أو بالنقص) بدون موافقتك." لا تُقدم كرامتك لكي تعوّض الإزعاجات الثانوية من المحزن أنه يوجد في هذا لعالم أشخاص يحاولون أن يجعلوك تشعر بتشكّل قظيع تجاه أنفقه حادث غير متوقع. لا تدعهم ينالون من احترامك لذاتك - فمن الصعب استعادته. وتذكّر، أن الطريقة الوحيدة التي يمكنهم أن ينالوا منه هي قيامك بإعطائه لهم.

**2** لا تبالغ في الاعتذار. احجم عن قول أشياء مثل، "أنا أسف جداً"، "لن يتكرر ذلك أبداً"، و "أرجوك، سامحني"، في حين أن جملة بسيطة مثل: "هذا ليس ما كنت أقصده" ستكون كافية.

**3** قدّم اعتذارك عندما يكون ذلك مناسباً. من الملائم تماماً أن تقول أنك أسف عندما تؤذي أحداً بشكل جدي. ولكن هناك اختلاف واضح بين لوم نفسك بسبب سوء فهم الآخرين، وبين محاولة لترفيه عن شخص متضايق. فقط اسأل نفسك: "هل كنتُ سبباً في حدوث هذا الأمر، أو هل كنت ببساطة في الجوار؟"

## لماذا أوّمن بالخرافات؟

# 51

عندما أمشي في الشارع، أتجنب الشقوق في الرصيف بحس. في حين أتأكد أن قدمي اليسرى داست بشكر كامل داخل البلاط. يجب أن أقول "كن حذراً" في نهاية كل محادثة وأنقر على الخشب عند مناقشة موضوع صحنّي أو حشّي الجيد. وإذا كنت ألعب رياضة، أقوم بنفس الطقوس في كل مرة.

**يؤمن** العديد من الناس بالخرافات قليلاً، ولكن حياتهم محكومة بالطقوس أو المعتقدات التي ليس لها أي أساس في الواقع وفي حين أن هذا السلوك محفّر بالقلق، فإن سبب القلق الحقيقي هو شعورك الأساسي بكونك غير مُحكّم في حياتك أو مسؤول عنها من المحتمل أنك، إلى درجة ما، فقدت المقدرة على التمييز بين على ماذا يمكنك أن تسيطر وعلى ماذا لا يمكنك السيطرة إذا كنت متحكّماً بحياتك، فإنك ستري، كل يوم، أمثلة من أفعالك تعطي نتائج معينة. وبدون هذا التحكم، تبدأ بفقدان الاستيعاب لهذا الاتصال إن العلاقة المتبادلة بين السبب والآخر مبهمّة لقد فقدت لقدرة

على التمييز بين الأشياء التي تحدث لك وبين تلك التي تحدثها أنت هذا من الممكن أن يجعلك خادماً فعلياً للطقوس والتصرفات الملزمة. وتحتاج إلى أن يكون لديك بعض الإحساس بالسيطرة، لذا، فأنت تخطط علاقتك المتبدلة بين الحدث والسلوك. وهذا يجعلك تشعر وكأنك مُسيطر أكثر إذا نقرت ثلاث مرات على رأسك، فإن زوجتك ستعود إلى المنزل من العمل سالمة إن تصرفاتك تعطيك وهم السيطرة.

يحدث في حياتك الكثير من الأشياء التي لا تملك تفسيراً لها، ولكنك تحتاج لأن تعزوها إلى شيء ما. لذا، فأنت تستمر بطقوسك وتخشى من أن يحدث شيء سيء أو أنك لن تحصل على نفس النتائج إذا لم تستمر بذلك التصرف. لذا تواظب عليه، حتى ولو كنت تعرف أنه ضعيف.



**إذا شعرت بأنك فقدت السيطرة على حياتك، أعد بناء العلاقة بين السبب والآخر. لا يوجد شيء أفضل من وضع هدف وتحقيقه لإعطائك إحساساً بالقوة والسيطرة على حياتك فإذا خسرت من وزنك أو أنهيت دراستك في الكلية أو تسقلت جبلاً أو تعلمت الرقص، أو فعلت أي نشاط ذو هدف، فإنك تعرف كم هي نعمة كبيرة تلك الأمور. وهذا يثبت أنه عندما تصمم على شيء ما، فلا يوجد ما يثنيك: فأنت تمتلك السيطرة على أهم شيء في حياتك ألا وهو أنت.**

لمدة عشر دقائق، مارس العصف الذهني بشأن ما تحب أن تتعلمه أو تمتلكه أو تعطيه أو تفعله في حياتك بدون حدود! لا تقلق بشأن ما إذا كان بإمكانك تحقيق أي من تلك الأشياء حقيقة. فقط أترك نفسك تتحبل من استقبال أين ستذهب؟ ماذا ستشتري؟ كيف يمكنك المشاركة بحياة شخص آخر؟ أكتب بسرعة قدر استطاعتك، واحلم أحلاماً كبيرة!

عندما تنتهي دقائقك العشر، خذ نظرة على قائمتك أي هدف يمكنك تحقيقه هذه السنة . صممت عليه تماماً؟ أكتب هذا الهدف على رأس ورقة بيضاء نظيفة ، اكتب تحته ثلاثة أشياء يمكنك تنفيذها هذا لشهر في سبيل تحقيقه والآن، اكتب ثلاثة أشياء يمكنك عملها اليوم من أجل تحقيقه اختر واحداً من تلك الأمور الثلاثة ونفذه في الأسبوع التالي. نفذ واحداً آخر وفي الأسبوع لتالت نفذ واحداً ثالثاً وفي الأسبوع الرابع، اختر واحدة من أفكارك لتقوم بتنفيذها للشهر التالي

عند هذه النقطة، يكون لديك خياراً هل تريد حقاً المتابعة؟ في هذا الوقت، ستري أنك تحقق تقدماً حقيقياً، وأر أعمالك تحقق نتائجاً في حياتك استمر في متابعة خطتك وستحقق هدفك في سنة واحدة (عزرايل نايتنغيل) عن ذلك بطريقة أفضل في روايته الكلاسيكية "السر لأغرب"، "أنت تصبح ما تفكر به " أفكارك مسؤولة عن أين وصلت أنت اليوم وإذا أردت أن تكون في مكان مختلف غداً، ببساطة غير تفكيرك

**يجب أن تدرك أنه يوجد أشياء في الحياة لا يمكننا السيطرة عليها مهما بذلنا من جهد. لا يمكننا السيطرة على**



الصقس أو الطريقة التي يتصرف فيها الناس أو سوق الأسهم هذا يجب أن لا يوقفك عن اتخاذ القرارات والإجراءات في الأمور التي يمكنك التحكم بها . الشيء الوحيد المحقق في الحياة هو أنه لا يوجد شيء مُحقق وأكيد ولكن هذا لا يعني أنه يجب عليك أن ترمي الأمر وراء ظهرك وتترك الحظ يُسير مصيرك

نظرة عابرة من شخص ما لا أعرفه حتى، تشغل أفكاري طوال اليوم. يكفي أن يقال لي أن وجهي يبدو ممثلاً قليلاً، فيتدمر أسبوعي كله. أسأل الآخرين، دائماً، عن رأيهم بأفكاري، وأدائي ومظهري الخارجي. حتى الآراء من الناس الذين لا أحبهم أو أحترمهم لها عبء ثقيل على رأسي.

**الحقيقة** هي أن كل شخص، تقريباً، يهتم بما يفكر به الآخرون. وهذا ما يساعد على جعل الكلام علناً هو الخوف رقم واحد. ولكن إذا كان رأيك عن نفسك يتغير على أساس تعليقات الآخرين، فأنت تتخلى عن أعظم نفوذ تمتلكه.

الشيء الوحيد الذي نملك جميعنا سيطرة كاملة وتامة عليه هو أفكارنا وأفكارنا هي التي تحدد كل شيء آخر في حياتنا إذا تخلت عن ذلك النفوذ، فإنك تتخلى عن السيطرة على حياتك ذاتها وتضع سعادتك وتقديرك الذاتي بين أيدي الآخرين. ويصبح مزاجك كالبنودول المتأرجح إذا

قال أحدهم سيئاً لطيفاً، فأنت في مرح جيد و هذا قال أحدهم شيئاً سلبياً، فأنت في مزاج سيء

كلما كان هتمامك أكثر بفكرتك عن نفسك، قلّ اهتمامك بفكرة الناس عنك و بناء على ذلك، كلما قلت ثقتك برأيك، أعطيت وزناً أكبر لأراء الآخرين و بسبب هذا الأمر تفعل أشياء لا ترغب بفعلها ولا تفعل أشياء ترغب بأن تفعلها

الاحتلاف الرئيس يكمن بين أن تريد أن يحبك الناس وبين أن تحتاج أن يحبب الناس و بالتالى، فمن السهل أن يتلاعب بك الآخرون فأنت تفعل أشياء لا تريد أن تفعلها بسبب حاجة لاستحسان وتقدير و تصبح فعالك محددة بحسب نوع الثناء الذي تتلقاه من الآخرين، وليس بالفخر الذي تحصل عليه من نفسك هذه ليست طريقة عيش، وليست هكذا هي الحياة في النهاية، يسيطر الآخرون على ما هو أكثر من مراجعك، يسيطرون على حياتك ذاتها و يقع مصيرك بين أيدي الغرباء

إن مزاجك وعواطفك خاضعة لنزوات وكلام الآخرين إن حالة عقلك، سواء سارة أم محزنة، تعتمد على ما يقوله أو ما لا يقوله الآخرون إن ذاتك لتحقيقه مختلفة جداً عن الصورة التي ابتكرتها بآخرين لكي يحبونك بامقابل، أنت تحسر نفسك، وانت تشكّل نفسك لتناسب الصورة المبتكرة والمطلوبة من قبل الآخرين

كونك مفرط الحساسية للإدراك العام يمتد إلى آلاف التصرفات والمعتقدات يتم إحراخك بسهولة في محيط اجتماعي إنك لا تحلم أبداً بصف سبارتك بسكر غير قانوني في منطقة سحب السيارات و لم تعوق صفاً في سوبر ماركيت من أجل اختلاف بشأن السعر ومن المحتمل أن

تذكر الأشياء السلبية التي قيلت عنك أكثر بكثير من الأشياء الإيجابية وما أن العبارات الإيجابية متضاربة مع مشاعرك تجاه نفسك، فإنها تُرسخ وتُمر فقط الصور السلبية التي تتوافق مع صورتك الذاتية أنت، غالباً، تراجع الحوادث السابقة مراراً وتكراراً، في عقلك لترى كيف يمكن أن تُفهم وإلى أي حد يمكن فهم قصصك بشكل جيد. إنك متردد بشكل كبير في أن تُذكر في الخارج لوحده، وخاصة العشاء، لأنك لا تريد أن يعتقد الآخرون أنه ليس لك أي أصدقاء

القلق الاستحواذي بشأن آراء الآخرين يمكن أن يؤدي إلى "متلازمة لجزيرة"، حيث تملأ حياتك بشكل كبير من قبل مؤثرات وآراء خارجية وتتخيل كونك جنحت على جزيرة مهجورة أو كونك آخر شخص بقي على وجه الأرض. في هذه السيناريوهات يتم تحريك من سجن الإدراك العام. أنت تُخضع عقلك لكل تأثير غير متوقع - مستوعباً عقلياً تعليقات تصرفات باقي الناس.



**قل "لا" فقط.** في المرة القادمة عندما لا تريد، حقاً، القيام بفعل شيء ما طلبه منك شخص آخر، ارفض بأدب ثم أخرج واستمتع. بمعنى آخر، تعلّم التعبير عن مشاعرك الصادقة عن طريق إخبار الآخرين الحقيقة عندما يسألون: "هل تحب أن." "في كل مرة تفعل هذا الأمر، كافئ نفسك، سواء أكان ذلك يعني شراء هدية صغيرة لنفسك أو دلال نفسك بطريقة أو بأخرى. (قد تأخذ بالاعتبار جعل التمرين دون مكافأة نفسك) فهذا سيساعدك بأن تشعر براحة لقول الحقيقة وعدم القيام بخدمات للناس عندما لا تريد ذلك حقاً. معظم الناس يفضلون أن لا تقدّم لهم خدمة من هذا النوع، على أي حال.

أخرج لتناول العشاء بمفردك وخذ معك كتاباً جيداً أو

مجلة تستمتع بها. اختر طعاماً تحبه وعندما يسألك

المضيف "كم العدد؟" كن قوياً لأن تنسم انسامة عريضة وأنت تجيبه

"واحد، لو سمحت فأتا أرعه عن نفسي الطيلة " اطلب طعامك المفضل وتناوله

ب - ت - م - ه - ل. وأنت تستمتع بكل قسمة، وتقرأ كلما رغبت بذلك حول

أمسيك إلى موعد رومانسي مع نفسك، فالشخص الوحيد الذي عليك أن

تؤثر فيه هو أنت

اجر لنفسك اختبار حقيقة. في المرة القادمة عندما تواجه

بقرار، اسأل نفسك "لو كنت أعيش في بلد أجنبي، بدون

عائلي أو أصدقائي، هر سأطل أتحذ القرارات نفسها؟" هذا السؤال

يساعد في تصفية أي تانبرات يمكن أن يفرضها الآخرون على قراراتك

إنه يساعدك في أن تصبح مدركاً كم من حباتك يملى عليك من قيب

آراء الآخرين



## لماذا لا أَدافع عن حقوقي عندما أحتاج لذلك حقيقة؟

# 53

مضى خمس عشرة دقيقة، ولم يأتي النادل إلى طاولتي. وبالرغم من أنني أتصور جوعاً، لا أريد أن أكون مصدر إزعاج. أقف في طابور الدور ويقطع خمسة أشخاص الدور من أمامي تماماً، ولكنني أقرر أن لا أسبب مشاكل. تصل جريدتي دائماً متأخرة ومبللة؛ ونصف سيارة العسكر الخاصة بجاري تقف في بستاني، وأمين الصندوق يسجل سعراً مختلفاً. ولكنني أقرر: "الأمر لا يستحق." و"سأترك الأمر يمر" لأنه "في الحقيقة لا يضايقني."

**افتقارك** لقدرة الدفاع عن حقك محفّزٌ بخوف أساسي من أن تُعاقب للتعبير عن نفسك. فأنت لست الشخص الذي يؤرجح القارب أو يفتعل المشاكل، ولأنك تخشى أن يظن الناس أنك سيء

إذا كنت في مطعم ولم ترَ نادلك لمدة خمس عشرة دقيقة، من الممكن أن لا تستنكي ومع ذلك، إذا لم تكن قد تناوت الصعام لمدة يومين، فإنك، بالتأكيد، ستعترض على الخدمة البطئمة ولن تعد تهتم بما يعتقد الناس عنك أو عن تصرفاتك في حين أنه من الممكن أن لا تشعر بأنك تستحق خدمة مناسبة، فإنك تشعر أنك لا تستحق أن تحو عنك حتى صوت من الواضح أن الدفاع عن حق ما، ليس مسألة عدم وجوده داخلك إنها مجرد مسألة إخراجها من داخلك إلى الدرجة التي تدافع فيها عن حقك بعلاقة مباشرة مع لقيمة التي وصعتها نفسك فكلما كان الشخص الذي تظن أنه أنت ذو قيمة أكبر، تشعر بالمزيد من التبرير لنوصيحه أفضل مصالحت

في بعض الأحيان، يمكن اعتبار أولئك الذين سديهم تقدير ذاتي متدنياً كميلين جداً للدفاع عن حقوقهم وفي حين أنه ربما تحدث نتائج مشابهة، فإن هذا الصوت يمكن تعريفه بتشكر ملائم أكثر بالتعدي الدفاع عن الحقوق ينتج من حب الذات ورغبة في تعزيز سعادته والعدائية تنتج من الغضب أو الخوف هل لاحظت في حياتك أنه عندما تكون في مزاج سيء حقاً، وتشعر بالغضب من العالم أنك تتخذ موقفاً أكثر دفاعاً ومصالبية بحقوقك؟ فأنت متركز على هذا الشعور وعلى موقفك، لذا فإن آراء الآخرين تأخذ مكاناً خلفياً وراء غضبك


**أطلب من الآخرين خدمتك. اذهب إلى محطة وقود ذات خدمة**




شاملة، وأملأ حراس سيارتك بما يعادل دولار واحد، وأطلب من

عمل المحطة أن ينظف زجاج سيارتك الأمامي إذا كان أول ما تفكر به هو أنه لا يمكنني أبداً أن أفعل ذلك، إذن فأنت بحاجة، في الواقع، لأن تفعله! ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ عندما تنطلق بسيارتك، هل يتمنى بصوت

خافت ببعض الملاحظات غير اللائقة؟ ثم ماذا مجرد هذا النشاط البسيط يمكن أن يحدد ويوقظ إحساساً عظيماً بالسلطة الشخصية.

 استرد نقودك. اشتر، عن قصد، شيئاً لا تحتاجه من متجر تعرف أنه يقبل المرتجعات. انتظر لمدة أسبوع واحد، ثم أعد الشيء الذي اشتريته، والبطاقة مازال عليه وغير مستعمل. إلى المتجر. أخبر الموظف أنك ببساطة لا تريده. ولا يوجد سبب آخر. ولا تريد استبداله. بعد مغادرة المتجر، استخدم النقود التي استرجعتها لكي تشتري شيئاً تحبه فعلاً من مكان آخر!

 خذ نظرة موضوعية. عندما تجد نفسك غير راغب بالمطالبة بمصالحك، اسأل نفسك الأسئلة التالية: (1) ماذا استحق؟ (2) هل سأكون سعيداً بأنني اتخذت إجراءً عندما أفكر بالأمر فيما بعد؟ (3) ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ (4) هل سيجعلني ذلك أقوى أم أضعف؟

لماذا أشعر وكأن لا شيء  
سيجعلني سعيداً، أبداً؟

54

لدي شعور بالباس لا ينصرف عني. أحاول فعل أشياء مختلفة،  
ولكنني أبقى غير راضٍ وغير متحمس، وفي بعض الأحيان،  
أشعر بملل شديد لدرجة أنني أعتقد بأنني ساجن. لا يمكنني  
أن أجد متعة أو إحساساً بمعنى للحياة. لست قاسراً على التمتع  
بالأشياء التي من المفروض أنها ممتعة. وأشعر بأن أشياء أقل  
وأقل تمنحني البهجة

إذا اكتسبت فجأة «فكرة» على أن تصبح غير مرئي، فأنت ربما ستكون  
مستهجاً. ومع ذلك، نفترض أنك اكتشفت أن كل شخص آخر على الكوكب  
لا يمكنه فقط أن يصبح غير مرئي، ولكن يمكنه، أيضاً، لطيران الآن، أنت  
لست سعيداً جداً، في الحقيقة أنت تسعر بالعُين ولا يمكنك حتى التمتع  
بهيئتك الجديدة لأنك عاضب

هذا المتل يعكس تفكيرك بأغلب جوانب حياتك ويسهب عقلك في  
التفكير بما لا تمتكته، وليس بما تمتلكه. أفكر لست حور أين أنت

موجود ولكن حول أين أنت غير موجود لأنك غير قادر على الاستمتاع بما تمتعت، فعقلك مليء بالاضطراب وباهتمامات ثانوية.

أنت غير قادر على الاستمتاع بالحياة، لأنك غير قادر على الاستمتاع بالأشياء الموجودة في الحياة. إن الأمر حقاً بهذه البساطة. وبما أنه ناجم عن عدم القدرة على توجيه انتباهك نحو موقف محدد، فإن عقلك يتجول باستمرار بين الماضي والمستقبل، ولكنه ينزلق فوق الحاضر لقد فقدت القدرة على ممارسة أي شيء بشكل كامل، دون تشتت وتشويش. فعقلك يبعدك عن ما يجب أن تستمتع به. عندما تتناول وجبة طعام، فإنك تفكر بالاجتماع الذي حضرته سابقاً بدلاً من أن تستمتع بكل قضمة وتتذوق النكهة.

عندما تجد أن الأمر يزداد صعوبة في اشتقاق البهجة واسرور من الأشياء، فإنك تبالغ في الإنزعاج من التجارب، حيث يكون التبين مع السرور كبيراً جداً على سبيل المثال، ربما لا تخلع حذاءك، حتى لو كان يؤلك، لأنه كلما زادت مدة الإنزعاج، ستبدو السعادة أكبر.

السعادة ليست شيئاً يُكتسب أو يُحرز. ولا يمكن البحث عنه أو اكتشافه. السعادة يمكن فقط أن يكشف عنها الغطاء. هذه الوجهة المحيرة ليست موجودة "في الخارج" بل في الداخل، جاهرة لكي يُطلق سراحها. بالتأكيد لا يمكنك ابتكار السعادة عن طريق التكرار لنفسك "أنا سعيد

هذه حلقة يصعب التحرر منها. عندما تشعر بالإنزعاج، فإن محاولتك بالذات لكي تشعر أفضل، تجعلك عادة تشعر أسوأ. عندما تحاول أن تقوم بأشياء مرحة، فإنك تحصل على متعة قليلة لأن الأحداث منعصلة. أنت غير قادر على إمتاع نفسك لأنك تعرف بأنك ستُحبط عندما تنتهي المتعة، ولا تريد أن تحصل على الكثير من المتعة وتضع كثير من التأكيد على الحدث لأنه

أحد الفرص القلبية التي تحصل عليها بلمتعة هذا يخلق ضغطاً وقلقاً في الوقت الذي يجب أن يكون مسبباً للاسترخاء وممتعاً إن السبب في أنك حزين هو، في المقام الأول، أنك صادفت خيبة أمل ولا تريد أن تُعرض نفسك لخيبة أمل إضافية، لذا فإنك لا تبحث عن فرص جديدة للتطور والمتعة

طالما أنه يوجد فجوة بين أي شيء أنت وأين تشعر بأنك يجب أن تكون، فستكون سائساً وحزيناً في عطلة بهابة الأسبوع. من المحتمل أن تكون بمزاج أفضل من خلال الأسبوع. حتى لو كان نشاطك نفسه لا يختلف هو أنك في عطلة نهاية الأسبوع ليس من المفترض أن تفعل شيئاً آخر، لذا، فأنت حُر في الاستمتاع بنشاطك بدون شعور بالذنب وخلال الأسبوع، تشعر أنه يجب عليك أن تعمل شيئاً آخر

**في الوقت الحالي فقط، تخلى عن جميع أهدافك وخططك**



**من أجل نفسك وحياتك.** لا تحاول أن تكون أي شيء آخر أكثر مما تكون أنت واعلم أنه لا بأس في أن تكون بدون عمل فنحن في لهابة، كائنات بشرية. ولسنا كائنات أعمال إن تحرير نفسك من عبء "يجب علي أن". يتيح لك أن تركز على أين أنت الآن وحالما تشعر بالرضا والقناعة بأين أنت اليوم، عنده يمكنك البدء بوضع الخطط للغد

**ساعد شخصاً غريباً، إن أسرع وأفضل صريقة للتخلي عن**



**الشعور بالأذى نحو نفسك هي بأن تركز على حاجات شخص آخر وجه طافتك نحو إيجاد حلول لمساكن وهموم شخص آخر أخطو بعيداً قدر استطاعتك خارج عالمك العادي إذ، كنت نادراً ما تُقيم على الذهاب إلى مركز المدينة، فقم بذلك الآن اعرض خدماتك على مركز سبب،**

بمساعدة موظف على التفاعل مع المراهقين الذين ينتفعون من هذا المركز إذا كان يوم عملك ذو إيقاع نموذجي سريع، فاقض باقي الوقت في دور رعاية مسنين وقم بزيارة المواطنين المسنين الذين يقيمون فيه. إحدى أعظم الهدايا التي يمكنك تقديمها هي ببساطة أن تستمع إليهم، وتجعلهم يعرفوا أنك كائن بشري آخر يهتم بما إذا عاشوا أو ماتوا.

كل يوم، ولبضعة دقائق فقط، تقبل فكرة أنك تعبت من الصراع وتعبت من محاولة أن تكون شخصاً آخر. هذا يوازن حياتك ويتيح لك بأن تستمتع حيث أنت وأن تسعى وراء ما تريده حقاً فقط. وعندما تكف عن الصراع من أجل أين يجب أن تكون، عندها يمكنك أن تستمتع حيث أنت.



## لماذا يوجد الكثير من خيبة الأمل في حياتي؟

# 55

حتى لو مر شيء بشكل أفضل مما كنت أتأمل، فإنني أشعر  
بخيبة الأمل عندما ينتهي الأمر. عندما ينتهي المرح، يبدأ  
الاكتئاب. في بعض الأحيان أشعر وكأن لا شيء نهائياً يحدث  
كما أريد. ولا أستطيع أن أحصل على فترة راحة مرضية في  
الحياة. لدي مشكته في الاستمتاع بالأشياء لأنني أعرف أنه  
عنده تنتهي سأكون حزينا.

**أي** شخص يحاول أن يتسبب بالفرح ورغد العيش، من المؤكد أن ينتهي به  
الأمر إلى خيبة أمل مسبب معظم خيبات الأمل هو محاولة إعطاء ديمومة  
لشيء مؤقت بما أن كل الأشياء في الحياة رائلة فانت باستمرار في حالة  
من خيبة الأمل

لديك حاجة لأن تؤمن بأنه يوجد شيء دائم إيل لا تتقبل أو تعترف  
بالصبيعة المؤقتة في عالمك عندما تكون متلهفا للاستقرار والأمن لذا، فيند



نبتكر أشياء يمكنك التشبث بها، كالمعتقدات والمثاليات والأحكام، ثم تتمسك بها بإحكام ولكن هذه ليست حياة، إنها مجرد استجابة للخوف

عندم تحصل على تجربة سارة، فإن عقلك يتوق إلى فرصة لاسترجاع ذلك لإحساس وبانتظارك الفرصة لتكرار التجربة، تصبح حياتك جامدة وعادية لأنك حرمت نفسك من القدرة على متابعة منافذ أخرى من أجل متعتك. إنك تماشى مع ما تعرف وما تحب، وتقلل كثيراً من احتمالية حدوث خيبة أمل، ولكن بالتالي تحد كثيراً من حريتك وسعادتك.

قد تكون ذلك النوع من الأشخاص الذين لا يريدون أن تكون الأشياء "جيدة تماماً". ويكون الألم الذي ينتج من فقدان أي شيء كبيراً جداً. عند الانتقال إلى شقة جديدة، تترك أشياء غير مُنجزَة لتتأكد من أن الأمر ليس كاملاً أو متقناً. فهذه هي طريقتك في تخفيف المشكلة وخبية الأمل عندما يأتي وقت الرحيل. وبسبب ذلك، فإنك تواجه مشكلة إمتاع نفسك بشكل كامل فنت لا تكون سعيداً حقاً أبداً. فأي شيء تحصل عليه في حياتك ويجلب لك السعادة، يصبح مجرد مصدر لأسى ومعاناة الغد. ولكن حقيقة الحياة هي أن ما يجعلنا سعداء الآن يمكن أن لا يكون هنا غداً وبالنسبة لك، فإن الألم بسبب فقدان ما تستمتع به أعظم بكثير من أي سرور يمكنك أن تحصل عليه من الحياة. وذلك لأن خوفك من فقدان ما تستمتع به يمنعك من الاستمتاع بشكل كامل.

مصدر آخر لخبية أملك يمكن إيجاده في وضع أهداف وتوقعات غير واقعية ولا يمكن الوصول إليها وتحقيقها فوجود خطط لا يمكن تحقيقها سيك يعني أنك تهين نفسك لغشل وخبية أمل. ويتسع خيالك ليصل إلى ما وراء فهم حقيقتك، حيث لا يمكن الالتقاء مع مثالياتك أبداً

**1** ابدأ العيش في اللحظة الحاضرة. بدلاً من النظر باستمرار إلى الوراء على ما حدث في الماضي - من أمور سيئة وحيدة - أو النظر إلى المستقبل على ما يمكن أن يحدث، ركز على أين أنت الآن

حاول القيام بهذه التجربة للأسبوع القادم بمعدل ساعتين يومياً أولاً، اضبط مؤقت لمدة ساعتين وإلى أن يحين وقت انتهاء امدة المحددة، أي وقت تبدأ فيه بالتفكير بأي شيء آخر غير الحاضر، ضع إشارة صمغ على ورقة ثم أعد توجيهِ أفكارك نحو أي شيء تفعله في تلك اللحظة إذا أمسكت نفسك وأنت تفكر متى سيقرّع المؤقت، ضع إشارة صمغ على الورقة إذا بدأت بالتفكير بأشياء اعتدت أن تفعلها عندما تنتهي التجربة لذلك اليوم، ضع إشارة صمغ على الورقة انق في الوقت الحاضر. وحاول، كل يوم أن تقلل عدد إشارات الصمغ على الورقة وفي نهاية الأسبوع ستلمس تحسناً كبيراً

**2** تقبل حقيقة أن كل شيء في الحياة زائل. في بعض الحالات هذه نعمة وفي حالات أخرى قد تكون مؤلمة ومع ذلك، فإنها حقيقة الحياة التي لا يمكن إنكارها بأن لا شيء يدوم للأبد، لذا، فإن أفضل وسيلة هي أن تستحيب للأحداث أنت، حدوثها، ولبس مقدماً وليس بعد وقت طويل من حدوثها هذا لا يعني أنك يجب أن لا تخطط لما تعلم بأنه سيحدث، ولكن، ببساطة، لا يحب عليك أن تعذب نفسك بما يمكن أن يحدث ضع حظاً معقولة، ولكن استمتع باللحظة الآنية!

## لماذا أتسرع بالحكم على الآخرين؟

# 56

أتسرع بالحكم على الناس في أي شيء وكل شيء. ولا أعرف حتى عدد المرات خلال اليوم التي أصدر فيها أحكاماً على الناس والأشياء الذين أعرف القليل جداً عنهم. وأطلق عبارات شاملة، وغالباً بدون تفحص خصوصية الحالة. وكثيراً ما أحكم على الآخرين بحسب أفعالهم، ولكن أحكم على نفسي حسب نواياي.

**تتخذ** في كل يوم مئات، إن لم يكن آلاف، القرارات في كل شيء بداية من ماذا تبس إلى ماذا تقول. بعض هذه القرارات تحتاج بالكاد جزءاً من الثانية لاتخاذها، في حين يمكن أن تتروى في قرارات أخرى لدقائق، أو لساعات أو لأيام أو لأسابيع أو لسنوات وحتى لكل العمر إذا لم يكن لديك صريقة لترتيب المعلومات، ولتحديد الأولويات وتصنيف عالمك، فإنك سنقضي كل ما لديك من وقت وأنت تقلّب الرأي في كل قرار بسيط لذا، فمن تصنيف المعلومات شيء أساسي لوجودك في الحياة ولكن هذه العملية تتسع لتشمل حالات يكون فيها الفحص المستقل للحقائق ضرورياً

وتصبح معتاداً جداً على خلق ادعاءات بدون معلومات كافية بحيث لا يمكنك أن ترى الحقيقة

هذا السلوك يُعزز بعدم الأمن فنت تحتاج لعزل نفسنا بأفكار ومفاهيم تنسجرك أنك مرتاح بها وتحتج نفسك مع معتقداتك وتدافع عنها ضد تلك المعتقدات في الخارج والتي تهددك وتهبط موقفك هذه المواقف والمعتقدات هي إظهار لك "أنا العلماء" داخلك والهدف الوحيد لك "أن العلي" هو تخليد نفسها فهي تسعى للاستمرارية ومن المفقود للدراسات الهشة أن نؤمن بأن ما تحتفظ به على أنه حقيقي يمكن أن يكون عرضة للمسألة والشك فلا داعي لأن تفسد مزاجك بهدر الوقت وتحمل الأثم لتتفكر ملياً في الدين بدلاً من ذلك. يمكنك الاعتماد على نمط ملأه دون زعج نفسك بدراسة الحقائق

عندك ميل لرؤية الناس والمواقف والأفكار بالأبيض والأسود بالنسبة لك، لا يوجد مناطق رمادية حيث يمكن لأفكار متعارضة أن تتعايش يوجد رابع ويوجد خاسر يوجد صبح ويوجد خطأ وبما أنك تحتاج لأن تكون على صواب، فطبعاً أن تجعل جميع الأفكار المعارضة خطأ كما يدرج القوي "عندما يكون الآخرون على خطأ، أنسجرك بأنني قوي" بديت شعور أساسي بعدم الأمن بشأن من أنت وأين تقف وتسعى بجهد لكسب هوية سحرية نفسك عن طريق تصنيف الآخرين

في الغالب، لديك حاجة لتصنيف عوطفك ومثل لعالم، عقل في موصى ويحتاج إلى أن ينظم، وغالباً ما يكون ذلك على حساب لفحص انشغالي وتسرع في قول "إنني في حالة اكتئاب معدلة" أو "أنسجرك أنني أساء" بقبلك بهذا التصرف، تزيج ضغط عدم معرفة كيف تسجرك لقد

قمت بصياغة نتيجة، والآن تفعل كل شيء بكل طاقتك لترى إذا كانت، في الحقيقة، ستصبح هي واقعك. الخطر في هذا واضح

**1** **تمعن في وجهة النظر المعاكسة.** في المرة القادمة عندما تصدر حكماً خاطئاً على موقف ما، خذ بضعة لحظات لتفهم وجهة النظر المعاكسة. إذا قفزت إلى نتيجة ما، اسأل نفسك: "ما الذي غفلت عنه؟ ما الذي أخفقت حتى في ملاحظته؟ ماذا لو كانت مفاهيمي غير دقيقة تماماً؟ ما هو شئن إساءة الحكم على هذا الموقف؟"

**2** **ضع نفسك مكان شخص آخر.** لا توجد طريقة لكسر هذه العادة بالتسرع بالحكم أفضل من وضع نفسك مكان الشخص الآخر. يوجد دائماً طرفين للقصة، لذا حاول أن لا تكون رأياً إلى أن تسمع الطرفين. فأنت لا تريد أن يحكم عليك الناس دون الحصول على وجهة نظرك في القصة. تخيل نظاماً قانونياً لا يحصل فيه المتهم على فرصة أبداً لكي يدافع عن نفسه. امنح الآخرين الانتفاع بالشك وستجد أن التقمص العاطفي يعطيك قوة كبيرة ويساعدك بطرق لا يمكنك حتى أن تتخيلها. إن مفهوم أنك تكسب يعطيك إحساساً تاماً بالسيطرة. حاول ذلك اليوم ولاحظ إذا لم تمتلئ بالحيوية.

**3** **أنظر إذا كنت تستطيع أن تقضي يوماً كاملاً بدون تكوين رأي.** حاول أن لا تحكم على الناس أو المواقف بأنها جيدة أم سيئة تحذير: هذا التمرين يستحيل تنفيذه تماماً في أول مرة تحاول فيها القيام به؛ فالناس هم صانعي قرارات بالفطرة ولكن هذا سينبهك كم مرة تحصل على نتائج معتمدة على معلومات غير كافية.

## لماذا كلما تصبح الأمور أفضل أحس بشعور أسوأ؟

# 57

أنا فوق الريح حالتي المادية رائعة وحياتي الشخصية لا يمكن أن تكون أفضل من ذلك ولكنني قلق وعصبي. وفي بعض الأحيان مليء تماماً بالشكوك والخوف وأبدأ بالشك في نجاحي وأجد من الصعب أن استمتع بما لدي. أحياناً أشعر أن كل شيء سينتهي في الصباح، وسأضطر إلى العودة إلى حياتي السابقة.


إن الشعور بشكل أسوأ وأسوأ عندما تصبح الأمور أفضل وأفضل هو نتيجة لسبب أو أكثر مما يلي. (1) تشعر أنك وصلت إلى ما أنت عليه، وحصلت على ما لديك، بواسطة الضروف والخط. وبسبب بواسطة جهود الشخصية وعملك الجاد وبما أنك تشعر أن علاقتك في إحراز وضعك لا تذكر فأنت تحس أنك تحت رحمة بعالم أو الآخرين لكي تحافظ عليه هذا الأمر يسبب قلقاً كبيراً، ويكثر الخوف من خسارة ما تمتلكه متعتك إن فكرة العودة إلى "ما كنت عليه الأمور" يصيبك بحزن شديد. (2) بعد بوصول إلى هدفك تشعر بأنه لم يعد


يوجد شيء تكافح من أجله فالعمل من أجل بلوغ هدفك هو الشيء الذي كان يعطيك أعظم متعة وإرتياح. لقد كنت تتنقل باستمرار من شيء لآخر وفجأة، لم تعد تسعى وراء هدف أو حلم. لقد حصلت على ما تريد، ولا تعرف كيف تستمتع به لأن حياتك كلها استُهلكت في التنقل والسعي (3) ربما يُسبب قلقك بدون وعي لك يبادل ابتهاجك، لأنك تشعر بالذنب وبعدم الاستحقاق لنجاحك. والفكرة النموذجية هي: "توجد ملايين من الناس يعانون من الجوع، لماذا أكون الشخص الذي لديه الكثير؟ وربما أنك تبتكر صوراً مرعبة لموت عائلتك ودمار أملاكك، عندما تسيّر الأمور بشكل جيد جداً، تتولد تلك الأفكار لكي تعاقب بها نفسك. فأنت لست راضياً بفكرة أن حياتك رائعة، لذا، فإنك تُنتج الأفكار والمشاعر والعواطف الضرورية لتحقيق التوازن - الحالة التي تشعر أنك تعيش فيها بأريحية.

إنك تعاني من عقلية إنهزامية تخلق طبع أخسر - أخسر، بالرغم من الحالة الواقعية. عندما تسيّر الأمور بشكل رديء، تشعر بأنها ستصبح أسوأ. وعندما تسيّر الأمور بشكل جيد، لا يمكنك الاستمتاع بها لأنك مليء بالقلق وأنت تنتظر أن تسقط فردة الحذاء الأخرى.

**1** أنشئ تاريخاً شخصياً. لكي تثبت لنفسك مدى مساهمتك في نجاحك الشخصي (غالباً لا أحد يجمع بالحظ وحده)، ضع خط زمني لحياتك ابداً من حيث أنت اليوم ثم اعمل باتجاه الوراء ملاحظاً جميع الخصوات التي اتخذتها على طول الطريق لإيصالك إلى حيث أنت الآن حتى لو حدث أن تكون في المكان المناسب في الوقت المناسب، انسب الفضل لنفسك لاتخاذك قراراً سليماً لتكون هناك في ذلك اليوم خذ وقتك

في إنشاء هذا الخط الزمني، اجتهد على العمل فيه كل يوم بالتعاقب (يوماً بعد يوم) ولدة أسبوع على الأقل.

 ضع أهدافاً جديدة. إن حيلة الأمر التي من الممكن أن تشعر بها بعد إنجاز هدف هائل، هي أمر طبيعي تماماً إذا لم تصع لنفسك هدفاً جديداً وأفضل تطبيق لذلك هو أن تضع أهدافاً جديدة حال تكون الأهداف القديمة في قبضتك اسأل "ما التالي بالنسبة لي" حال أنجز هدف في الحالي، كيف سيتم تطوير مركزي لتحقيق شيء آخر أعظم؟

 كن مدركاً كيف يساعد حفظك الآخرين. خذ بعض الوقت لتفكر بالناس الذين ساعدتهم سابقاً والناس الذين سنساعدهم في المستقبل. أثناء إنشائك لنجاحك لشخصي فإذا وضفت الآخرين، وإذا قدمت خدمة وإذا بعث منتجاً يجعل حياة الناس أكثر متعة وراحة وإثارة ورفاهية - إذا فعلت أي شيء بغير كائنات بشرياً آخر - فنت يجب أن نهنأ كن فخوراً بمساهماتك وفكر ملياً كيف يمكنك أن توسعها ركز على تعزيز العلاقات التي أنشأتها سابقاً وعلى تحسين ما يُعند بدون شك هدية ثمينة



## لماذا لا أفعل أشياء أعرف أنها ستجعلني سعيداً؟

# 58

أعلم ما يحتاجه الأمر لجعلني سعيداً. إنه ليس بالأمر الصعب جداً لتحصل عليه أو لتفعله ، ولا يكلف الكثير، إذا كان يوجد أية تكلفة. ولكنني لا أحصل عليه. "إن الأمر لا يستحق" أو "سأقوم بذلك فيما بعد" هما عبارتان تستمران بهرأوتي في حين استمر بإنكار ذاتي حتى في أبسط متع الحياة. فأنا أرفض الفرص وأفضل أن أساعد الآخرين أكثر من إمتاع نفسي بأنانية.

**معظمنا** نحاول أن ندلل أنفسنا بعد يوم طويل وشاق نأخذ وقتاً من أجل حمام ساخن، أو غفوة سريعة، أو وجبة لذيذة وأنت ترفض أن تفعل أشياء بسيطة ممكن أن تجعلك سعيداً. لماذا لا تأخذ وقت راحة لنفسك؟ فيما يلي تفسيرات لهذا السلوك: (1) تشعر بأنك تستحق أن تسترخي، ومع ذلك تشعر بالذنب لقيامك بالاسترخاء فعلياً وتشعر أن هناك شيئاً أكثر أهمية وأكثر إنتاجية يجب عليك القيام به بدلاً من ذلك وتعتبر الاسترخاء والراحة كمضيعة للوقت بدلاً من كونهما عملية ضرورية لتجديد نشاطك وإنعاش

نفسك وكذلك شعورك بـ"ذنب نحو شيء فعلته أو شيء لم تفعله" يسبب رفضت تلك استع (2) لقد أصبحت مرتاحاً بكونك غير سعيد بسكر أساسي، من كونك سعيداً أو فعل أشياء تجعل بها نفسك سعيداً ليس هو المعيار المهيمن أن تكون مرتاحاً هو المهم ببساطة أنت غير مرتاح للترفيه عن نفسك لقد أصبحت معتمداً على الشعور بالاكتمال، ففي الحزن تجد الراحة، متشياً بالانسحاق على ذلك واليأس إن فعل أشياء لرفع معنوياتك سيعطي نتيجة عكسية وغير مريح وتكون مرتاحاً أكثر بكونك منزحاً من كونك سعيداً (3) من الأسهل أن تبرر لصرفقت لقيمة من أن تستبدلها بأخرى جديدة ولكي تبرر أفعالك السابقة تحتج فقط أن تواصل فعل ما كنت تفعله في حين يعطي معظم الناس أنفسهم حوافزاً لكي يشجعوا سلوكهم، أنت لا تفعل ذلك بالنسبة لك، أن تسمح لنفسك بحلول بعد العشاء لأنك هرويت لمسافة خمسة أميال في ذلك اليوم، هو سلوك مقبور وصحي. وحرمان نفسك من متعة يمكن أن تكون فائدة وحسب وتجلب لك الفرح والبهجة هو سلوك غير مقبول على سبيل المثال "لن اخذ حمام للاسترخاء، لأنني لم أقم بأداء جيد في آخر درس لي"، هو نوع من العقاب الذاتي ولا توجد فائدة من حرمان نفسك من الحمام

عَيِّن وقت لنفسك واجعل هذا أحد "مهامك الروتينية".



إعادة وضع الاهتمام بنفسك إلى كونه ضرورة أكثر من ترفيه هل تتوقع أن تفوز سيارتك السباق في سباق (إندي 500) إذا لم تضبطها وتملاها بالبنزين؟ ولنفس السبب، لا يمكنك أن تتوقع أن تقوم بالأداء بأفضل ما عندك إذا لم تأخذ وقتاً أبداً لتعيد شحن طاقتك بالإضافة إلى أنك لا توجد الوقت لترعى نفسك، يمكنك أن تبدأ الشعور بالحزن والأسف من

أجل نفسك ولكن ليس عندك شخص آخر لتلومه! ببساطة، لا يوجد عذر لعدم جعل نفسك تشعر بالعزّ والدلال.

**توقف عن التبرير وقم باتخاذ إجراء!** إذا كنت قد أدركت الآن أهمية السعي من أجل سعادتك ولكنك لم تتولى بعد هذا الجانب من حياتك بشكل كامل، فكل ما عليك فعله هو اتخاذ قرار، لا تنتظر الفرصة المثالية لكي تبدأ، ابدأ الآن. ابحث عن نادي رياضي وابدأ التدريب. إذا كنت تريد تغيير عملك، ابدأ البحث عن عمل جديد اليوم. إذا كنت تتجاهل وقت إجازتك، استخدم بعضاً منه في أقرب فرصة ممكنة (وليس عندما يكون ذلك "ملائماً" لكل شخص آخر، ولكن عندما تتمكن من إدراجه في الجدول بشكل منطقي). لا تنتظر أكثر من شهر.

هناك فرق بين الانتظار حتى يكون لديك الوقت وبين تحديد الوقت. إذا انتظرت حتى يظهر وقت الفراغ بشكل سحري، فقد تنتظر لفترة طويلة جداً.

**متّع نفسك.** إذا كان يوجد شيء يمكنك عمله ويجعلك سعيداً، فاعمله. فطالما أنه لا يضرّك أو يضرّ أي شخص آخر، فلا يوجد سبب لعدم القيام به. عندما نموت، أظن أننا قد نستدعي لنحاسب على جميع الأشياء التي كان من الممكن أن نستمتع بها في حياتنا ولكننا لم نفعل. يجب عليك أن تعامل نفسك كما تعامل أصدقائك. هل من الممكن أن تحرم صديقك من شيء يجعله سعيداً؟

# 59

لماذا أشعر أنني إذا حصلت  
على أي شيء ذو قيمة، فإنه  
سيُسلب مني؟

أشعر بالإنارة بشأن شيء جديد امتلكته ، ولكن في مكان ما في أعماقي عندي شعور مزعج بأنه سيُسلب مني. بالرغم من أنني أستمتع بصداقتي الجديدة، أشعر أنه من المحتمل أن صديقي سيتخلى مني. أقلق باستمرار من أن حياتي كما أعرفها قد تنقلب رأساً على عقب في أي وقت ، وكل الأشياء التي أحبها ستنتهي

**لديك** عدم شعور بالأمان جوهري بشأن المستقبل، والذي ينشأ من عدم شعور بالأمان تجاه نفسك. وبسبب عدم شعورك بالأمان، فانت تشعر بعدم القدرة على مواجهة أي تحديات ضرورية لتحلمي وضع حياتك والأشياء التي فيها. ولأنك نعطي نفسك لقليل من الفضل في إنجازاتك، فإنك تأخذ على عاتقك قليل من المسؤولية في الحفاظ على حياتك ويمكن للقوى الخارجية والحظ و الظروف أن تسرقها منك في أي لحظة

من الممكن أن تعتقد أنك لا تستحق ما تمتلك، وأنها ستذهب سريعاً إلى حيث تنتمي أو إلى شخص ما يستحقها فعلاً. في الغالب، هذا ظهور واضح لتجربة في فترة الطفولة أو حتى فترة البلوغ، حيث موضوع شعورك - شخص أو مكان أو شيء - يُسلب قبل أن تكون جاهزاً للتخلي عنه.

إن الخوف غير المنطقي من الخسارة ينتج عن عدد كبير من المعتقدات الثابتة لتعزيز عدم العمل (1) بتكليف نفسك وفق فكرة أن أي شيء تحصل عليه، مقدّر له أن يتركك، وعندها يمكنك عمل القليل ولا تشعر بالذنب (2) من النادر أن تبدأ عملاً جديداً أو تعمل وفق أفكار جديدة لأنه، إذا كانت فكرة جيدة، لماذا لم يفكر بها أحد قبلك؟ (3) إذا كان لديك فكرة جيدة، فإن شخصاً آخر أذكى وأغنى سيسرقها منك، لذا، فليس هناك فائدة حقاً في تنفيذها. طالما أنك تخشى خسران ما حصلت عليه، فربما أنك ستلحق فقط بما يمكن الحصول عليه بسهولة وكما يبدو الأمر بالنسبة لك، فإنه لا فائدة من العمل بجهد من أجل شيء ستفقدّه على أي حال.

المأساة العظمى في كل ذلك هي أنك تطوّر خوف جوهري من المتعة وفي عقلك، السعادة تؤدي فقط إلى حزن نهائي. وطالما أنك تريد أن تتجنب أم تجريدك من المتعة، فإنك بالكاد تسعى وراء الأشياء التي ستجعلك حقاً سعيداً وتعيش في خوف من خسارة ما تمتلك.

**استمتع بما تمتلكه الآن.** لا يوجد أشياء مضمونة سوى تلك التي ذكرنا بها (بينجامين فرانكلين) "الموت والضرائب"



شعورك بأنك ستُجرّد من ما تُقدّره يأتي بواسطة التقدير الذاتي المتدني فكلما شعرت أفضل نحو ذاتك، ستكون أقل قلقاً بشأن عدم كونك قادر على حماية ما تمتلك في الوقت الذي يمكن أن تفقد ما كسبته، فإنك لن تحصل

على لمتعة من شيء لا تمتلكه وكما كتب (ننيسون) من الأفضل أن تكون قد أحببت وفقدت حبك من أن لا تكون قد أحببت نهائياً "

كن مسروراً لما تمتلكه في حياتك ويعطيك المتعة و لسعادة اليوم وتوقف عن الخوف من أجل العد

تشارك بثروتك - ما تعطيه بحريتك لا يمكن أن يسرق



منك. لا تدخر سعادتك، أو أي شيء يجعلك سعيداً تبرع بحره،

من وقتك أو من مالك أو من ممتلكاتك لشخص يمكن أن يستفيد منها هذا

يمكن أن يعني أي شيء ابتداء من العمل في منزل على منتصف الطريق في

تقديم الوجبات إلى منح ثياب قديمة لتاجر اقتصادي أو تقديم منح دراسية

لأطفال الحي المجاور كن مبدعاً هذا يدعى "تفكير وعير" ويعني الإيمان

بأنه يوجد ما يكفي الجميع كيف يمكنك المساعدة في توزيع الثروة؟

# 60

لماذا أقلق بشأن أمور لن  
تحدث أبداً أو لا أملك  
السيطرة عليها؟

يمكنني قضاء ساعات أفكر في الزلازل، أو تحطم الطائرات، أو  
الحرب النووية أو توقف الشمس عن الاشتعال. أحاول أن أتخيل  
كيف يمكن أن تكون حياتي بعد حرب نووية؛ وقد أشعر حقاً  
بمزيد من الارتياح إذا كان عندي ملجأ نجاة مغطى بالرصاص.

**تحتفظ** بهذه المعتقدات والأفكار غير المنطقية لتشعر براحة في عدم  
قيامك بعمل أي شيء "لماذا يجب أن أخضع لحماية إذا كان العالم سينتهي  
غداً؟" كيف يمكنني أن أقلق بشأن تنظيف شفتي في حين يمكن للحرب أن  
تندلع في أي لحظة؟"

نك لا تشعر بأنك متمكّن في حياتك وتشعر كأنك عرضة لأهواء  
وأوهام العالم ومن النادر أن تحاول فعل أي شيء، حتى لو كان يعتمد قليلاً  
على الآخرين لكي تنجح وتفضل أن تفعل أشياء تكون فيها مسيطراً بشكل

كامل على المحصلة بهذه الطريقة تشعر بأنك أقل اعتماداً على الآخرين ولأنك تعتقر للسيطرة على الأشياء في حياتك، فأنت غير متأكد م الذي تمتك السيطرة عليه في حياتك. لذا، فإن قلقك يلزم أي شيء تشعر أنه يبرره سواء كنت قادراً على فعل أي شيء بشأنه أم لا

**1** انتبه عندما تبدأ بالتفكير باحتمالات مستبعد حدوثها، وأعد توجيه تركيزك. يستطيع العقل التفكير بشيء واحد فقط في كل مرة لذا، فعندما تبدأ أفكارك بالتحول إلى مثل هذه الاهتمامات غير المنطقية، أوقف نفسك حتماً تدرك ما تفعله وبدلاً من ذلك فكر بشيء تتطلع إليه بشوق. ما الذي تعرف أنه ربما سيحدث في لدقائق لقليلة القادمة؟ أو في الساعة التالية؟ ما الذي تتوقع أن ينتظر عندما تعود إلى المنزل هذه الليلة؟ ما هي الخطط التي لديك للأسبوع القادم؟ أو للشهر القادم؟ ما هي الخطط التي وضعتها في الماضي وتم تنفيذها، سواء في لأشهر السابقة أو منذ فترة طويلة تصل إلى طفولتك؟

**2** ابحث عن مواقف لا تكون فيها الوحيد المسيطر عليها. من أجل المتعة فقط، صغ نفسك في موقع نتشارك فيه القوة مع شخص آخر انضم إلى هيئة م، احضر دروس تعليم رقص في القاعات. ابدأ بلعب رياضة جماعية - أي شيء تعتمد فيه على مساعدة الآخرين لكي تسبح هذا سيساعدك في تعلم قيمة مساهمة الآخرين في حياتك كم سيساعدك في لتعور بأنك غير مضطر للاستمرار فيها لوحده



لماذا أقوم بفعل شيء جزئياً  
بينما أعرف أنني سأضطر إلى  
إعادة عمله من جديد؟

61

يجب إنجازه، ويجب إنجازه بشكل صحيح. أعرف ذلك.  
ولكنني بدلاً من القيام به بالطريقة الصحيحة، فإنني أتبع طرقاً  
مختصرة وسهلة لإنهائه. المشكلة الوحيدة هي أنه يجب أن يُعاد  
عمله. كنت أستطيع أن أفعله بشكل صحيح من أول مرة، وكان  
من الممكن أن يأخذ وقتاً وجهداً أقل من إعادته من جديد.  
ولكنني أريد أن أنتهي منه، حتى لو بشكل مؤقت.

**هناك** العديد من الدوافع، سواء منفردة أو مجتمعة، مُستخدمة في هذا  
السلوك. (1) في الغالب، أنت تخشى أن تختبر قدراتك بإعطاء كل ما عندك  
من أجل عمل ما. إن العمل نصف المنجز يزيدك بمخرج، وعبارتك المتكررة  
بـ استمرار هي. إنه ليس بالعمل السيء، باعتبار أنه استغرق فقط عشر  
دقائق (2) إما أنك تتأمل أن تتغير الظروف لكي تجعل الأمر أكثر سهولة  
لتنفيذه بشكل صحيح في وقت آخر. أو تكون مفعماً بالأمل بأنك ستصبح

متحفزاً وملهماً أكثر فيما بعد كل منهما سيحعل لمهمة أسهل وأكثر متعة لإنجازها ولكن في أغلب الأحيان، فإن إلهامك المتوقع لا يأتي أولئك الذي ينتظرون أن يُلهموا، يمكنهم الانتظار لفترة طويلة جداً (3) المسألة غالباً أنك تريد إحساساً بالرصد والإبحار الآن لا تريد أن تنتظر ذلك الإحساس بالإنجاز هذه العقلية تُظهر نفسها في سلوكيات أخرى أكثر سيوعاً يمكنك أن تأكل أكثر من حدود شعبك فهذهك شعور بالإنجاز في إنهاء الطعام الذي في صحنك، وبقايا الطعام تُفسّر بشيء آخر بأنه مازال يجب عليك أن تُنهي (4) ربما أن أدائك الأقل من المناسب هو نتيجة العدوانية تجاه الآخرين فأنت تكسب شعوراً بالرضا من كونك غير متلائم

عندما تبحث عن شيء فقدته، تستمر بالعودة إلى المكان الذي بحثت فيه مرة من قبل لأنك غالباً لا تقوم بعمل كامل، ولا تنقُبُ بحث بشكل جيد عن شيء المفقود وأنت مستعد لأن تبذل جهداً فقط عندما تشعر برضا وعندما تسير الأمور حسب إرادتك وبينما تكون، ربما، في أمس الحاجة لأن تنجح، فإنك، غالباً، لا تستطيع تحفيز نفسك ولا تفعل أشياء مزعجة أو غير ممتعة أبداً تقريباً، حتى لو كان يوجد مكافأة في النهاية وأولئك الذين يكونون ناجحين حقاً في حياتهم، يعملون سواء أكانوا يرغبون بذلك أم لا وأنت تبذل جهداً فقط عندما تسير الأمور بشكل جيد

إذا كان إتمام العمل هو ما تتوق إليه، قم بإنهاء مشروع صغير ثم ابدأ العمل. في بعض الأحيان، يكون مجرد غسل



الصحون أو ترتيب المكتب كافٍ نعم، هذا نوع من التحليل، ولكنه نوع غير ضار تؤكد من أنه يمكنك إنهاء هذه المهمة خلال أقل من نصف ساعة، ثم قم فعلياً بالعمل وعندما تكون مستعداً لمعالجة المهمة الأكبر، قم بإنجازها

شكر صحيح من أول مرة. تظاهر بأنك لن تحصل أبداً على فرصة أخرى لتقوم بأي تغييرات بمجرد أن تنتهي من المهمة إن إنجاز الأعمال بشكل صحيح من المرة الأولى هو عادة مثل أي عادة أخرى خذ كل الوقت الذي تحتاجه لإنهاء العمل من المرة الأولى، وسترى كم يمكن أن تكون مستجاً

**2** اتصل بمستشار أو مرشد. إن إيجاد شخص يقوم باستمرار بإنجاز جيد لما تقوم به أنت جزئياً، يمكن أن يكون نعمة رائعة لعاداتك في العمل. أطلب من مستشارك أن يوجهك خلال العملية ليساعدك في وضع خطة عمل. ثم اتبع خطتك حرفياً.

**3** كن صريحاً إذا كنت غاضباً من شخص ما؛ ولا تتورط في تصرفات عدائية سلبية. إن القيام بعمل ناقص في أمر ما يمكن أن يُخرج، مؤقتاً، خطط شخص آخر عن خط سيرها، ولكن على المدى الطويل، تنعكس بشكل سيء عليك. والطريقة الصحية والأكثر إنتاجية للتعامل مع النزاعات هي أن تأخذها مباشرة إلى الشخص الذي انت منزعج منه، ثم كن صادقاً ببساطة قل: "قد تكون غير مدرك أنني أشعر بالإحباط من الطريقة التي عالجت بها ذلك الخلاف. وسأكون راضياً جداً إذا تمكنا من تصفية الجو" ثم تأكد من أن تبقى هادئاً لترى وجهة نظر الشخص الآخر في مناقشة مشكلتك.

تتسارع نبضات قلبي عندما يمر رئيسي في العمل بالجوار وإذا اتجه ضابط شرطة نحوي ليسألني سؤالاً . أرتبك تماماً أكون عصبياً عندما أدخل مكتب طبيب ، حتى لو كنت هناك فقط من أجل اصطحاب صديق وأصبح فلاناً . وعاجزاً ، تقريباً . عندما تقدم إحدا من نفسها على أنها هي المسؤولة وأشعر بالصعف وبأنني ضحية عندما أتعامل مع الجهاز الإداري للحكومة ، وغالباً أصبح مُحبطاً إلى درجة أنه لا يمكنني التعامل معه بعد ذلك

**هذا السلوك هو، عادة، نتيجة لسبب واحد من السببين التاليين أو كلاهما.** من المحتمل أنك تعرضت عندما كنت طفلاً إلى تجربة مرعبة مع شخص ذو نفوذ وهذا يمكن أن يكون أي شخص سواء أكان المعلم أو أحد الوالدين أو أحد الجيران فحتى مواجهة واحدة مزعجة يمكن أن تخلق هذا الترابط السلبي ومن الممكن، أيضاً، أنه عندما كنت شاباً تعلمت أن تنتظر إلى أصحاب النفوذ باحترام عالٍ بشكل استثنائي هذا التبحيل للسلطة بقي معك خلال

فترة حياتك في سن الرشد. فأنت لا ترى نفسك على قدم المساواة مع الآخرين، ومن الممكن أن تشعر كطفل يعيش حياة بالغ. ومن السهل تحويفك بالأشخاص ذوي النفوذ، وفي مستوى ما، تشعر بأنه يجب عليك تنفيذ أي شيء يُطلب منك من قبل شخص ما في السلطة أو أنه من الخطأ أن تعترض على مثل هذه الطلبات وربما تشعر أن هناك كثير من الأمور في حياتك ومحيطك لا تفهمها، ولذلك تطوّر اعتماد غير طبيعي على السلطة

**1** حرر نفسك من قيود الماضي. تُقيد الأفيال الصغيرة في



السيرك بحبل قوي أو سلسلة مثبتة إلى عمود. يقاوم الفيل الصغير قيده ولكنه لا يتمكن من تحرير نفسه. وعندما يكبر الفيل، لا يحتاج مدربه إلى زيادة قوة الحبل لأن الفيل حدّد أنه من غير المحتمل أن يتمكن من كسر القيد، لذا، فإنه لا يحاول حتى فعل ذلك. ويمكن أن يُحتجز فيل بالغ بكل سهولة بربطه بحبل رفيع إلى كرسي.

لا تسمح لنفسك بأن تُكبح بأي قيود مُدركة في ماضيك! فما كان صعباً البارحة يمكن أن يكون سهلاً اليوم وما كان مخيفاً يمكن أن يصبح ممتعاً. وما كان يبدو مستحيلاً يمكن أن يكون في قبضتك تماماً.

**2** لا تعترف بسلطة غير موجودة. الأشخاص الذين في



السلطة يملكون قوة لأنها أعطيت لهم والناس في حياتك يملكون القوة فقط إذا تركتهم يمتلكونها. إذا رفضت الاعتراف بسلطة أحدهم عليك، عندما يكون هو الشخص الضعيف. تغيير الاتجاه من وجهة نظرك هو كل ما يحتاجه الأمر فالنفوذ يُكتسب أو يُفقد في عراك أولاً، وفي حياتك ثانياً

من الواضح أنه يوجد بعض الناس من الأفضل أن تجبر لنفسك  
الإيمان بأنهم نفوذ عليك فإذا رفضت أن تتعاون مع موظف الضرائب،  
فأنت تبحث عن المشاكل ولكن من المفيد أن تعلم أنه لديك خيار في كل  
موقف لديك سيطرة ونفوذ على كل شيء تعمله ولا يستطيع أحد أن يملئ  
عليك من تكون ومادا تصنع بحياتك في كل لحظة

لماذا أشعر أنني مُستنزف  
عاطفياً حتى عندما لا يوجد  
أي شيء يحدث حقاً؟

لم أقض وقت مع زوجتي منذ أسبوعين. وليس لدي أيام عمل  
بخمس عشرة ساعة ، وروتيني اليومي بعيد جداً عن متطلبات  
الجهد والوقت. ولا يوجد شيء هام يحدث في حياتي، ومع  
ذلك، أنا منهك باستمرار وبشكل متواصل. ويبدو أنني أبذل طاقة  
وجهداً على الأشياء أكبر بكثير مما يبذله الآخرون. وفي بعض  
الأيام بالكاد يمكنني النهوض من السرير، حتى لو لم يكن لدي  
شيء أفعله.

**بدون** عمل يُركز عليه، يشكو العقل من إهمال ذهني يمكن أن يتركك  
منهكاً تماماً الحماس والإثارة يشحنان بطارياتك النفسية وبدون عاطفة  
محددة، فإن طاقتك تُستنفذ. ولهذا السبب عندما تعمل بجهد حقيقي في  
مشروع تستمتع به، فإنك تكون قادراً على الحصول على قدر أقل بكثير من  
نوم، بالرغم من أنك تعمل أكثر. يحتاج العقل لأن يكون مركزاً وليس

مشنتاً الأفكار هي الطاقة والطاقة التي تستهلك ولا تعوّض تتركك وأنت تشعر بالإرهاق و لأفكر الإيجابية تُنتج طاقة إيجابية تدعّيك الأفكار السلبية تُنتج صاقة سلبية ترهقك إن نقص التركيز يخلق أفكاراً سلبية تطوف بحرية في عقلك

ربما أنك، أيضاً، تواصل الاحتفاظ بالكثير من المشاعر السلبية والطاقة المطلوبة للاحتفاظ بتلك المشاعر منهكة جداً وإذا استمر هذا الإرهاق، ولم يوجد مخرج لهذه الأحاسيس، فمن المحتمل أن تصبح مكتئباً فطاقة العقلية المطلوبة للأفكار الذكية وللقيام بالأداء تُستهلك كلها وتذهب كرات طاقتك لإخماد السلبية في حين تصطبغ واجهة لباقي العالم

وأنت تشعر باستمرار كأن لديك "صحراء مملوءة" مع كثير من الأشياء تحدث فيه ولكن هذا، غائباً، صحن وهمي مليء بالهموم والخاوف والقلق وليس فقط صحن غير مليء، بل هو فارغ وفي هذا الفراغ، يسارع عقلك للملئ الفجوة التي خلّفت من قلة النساء، أنت تميز إلى الاستحواذ على التفاصيل والأمور المبتذلة في الحياة وبعدم وجود أي شيء يلفت انتباهك، فبالظاهر تُكبر الأشياء غير ذات العلاقة لكي تملأ هذا الفراغ ولهذا السبب ربما أنك تجد صعوبة في قراءة واستيعاب المعلومات الجديدة

إذا لم تكن مريضاً، ابدأ برنامج تدريب منتظم وكن





متأكداً من تناول طعام حمية متوازن. في بعض الأحيان،

يأتي النقص في الطاقة من عدم صرف أي منها، إذ اعتاد جسمك على أسلوب حياة خامل. بتدريب محدد و/أو عادات أكل غير صحية - فيجب أن لا يدهشك أن طاقتك تسمر بالتصاير كالسبارة الجيدة. عندما تعطي جسمك، لوقود الذي يحتاجه وتشغله بانتظام، مع عمل المضبط والصيانة



الذين يحتاجهما بين الفينة والأخرى، فإنه سيكون جاهزاً باستمرار لأخذك أينما تريد أن تذهب.

 2  
ضع هدفاً، شيئاً كبيراً ومثيراً ليشغل وقتك وعقلك. بقدر ما هو معقد عقل الإنسان، فإنه غير قادر على حمل فكرتين بتزامن. عندما يكون عندك هواية، شيء ما تستمتع به، فإن مستوى طاقتك يخلق عالياً. تذهب إلى السرير وأنت سعيد، وتستيقظ سعيداً ومستمتعاً. وهذا لا يعمل بالاتجاه المعاكس. لا يمكنك الانتظار لتحصل على الطاقة والحماس لتسعى وراء أهدافك فلن يأتيها. تحتاج للتحرك في الاتجاه الذي تريد أن تذهب إليه، ورغبتك ستُنشئ طاقتها الخاصة بها.

 3  
خذ إجازة قصيرة لتجدد نشاطك وتنعش نفسك. غالباً ما تكون حاجة الناس إلى الإجازة أكبر ما يمكن ليس عندما يكونون قد عملوا بجهد حقاً ولكن، على العكس من ذلك، عندما لم يعملوا. ولكن إذا لم يكونوا يعملون في أي شيء، فإنهم يشعرون كأنهم لا "يستحقون" إستراحة. إنسَ ذلك النوع من التفكير فحتى يومين أو ثلاثة بعيداً عن حياتك اليومية، يمكن أن تزودك بالحافز الذي تحتاجه للعودة إلى الطريق بحماس وبنظرة جديدة.

## لماذا أتسرع بالأحكام وأقوم بتأويل الأمور؟

أرى رجلاً عند الزاوية فأكون له قصة حياة كاملة. "أعرف" ماذا يعمل وأين ولد وكيف تربى وإذا كان متزوجاً أخبرني صديقي شيئاً ما، وفي الحال أقوم بتأويل ما فله بشكل مختلف تماماً، وغالباً أتساءل ماذا تعني نظرة حازقة أو وضعيه جسدية، وافترض أشياء أكثر بكثير مما يجب علي افتراضه.

**يحتاج** البشر إلى إحساس باليقين في حياتهم واليقين يعادل الأمن وكلما كنت أقل ثقة بنفسك وبمستقبلك، ازدادت حاجتك إلى الفحوات وربما نطالب بحل للمواقف حتى لو كان ذلك يعني نتيجة غير مناسبة إن الغموض مجهود أكثر بكثير من سريحة سلبية يحتاج لأمر إلى وجود إحساس بالاكتمال، لذا، إذا كنت لا تملك جميع الحقائق، فإنك توجدها وتؤول أي رسالة أو موقف لينماشى مع معتقداتك وتفكيرك إن عادة تأويل ما يقوله الناس ويفعلونه يعني أنك تعتمد على

تفسيراتك الشخصية، وغالباً، تتجنب الحقيقة التي تحيط بك وبدلاً من الملاحظة والاستماع لاكتساب معلومات جديدة، تقوم بالبحث عن ما يؤكد تفكيرك وأفكارك ومعتقداتك الشخصية. ويقامك بهذا، تتغاضى عن العالم الحقيقي لأنك تُرشح بعيداً كل ما هو متضارب مع تفكيرك وتملاً الفراغات لتتوافق مع طريقتك الشخصية بالتفكير.

ولأنه لديك حاجة لتعرف، فإنك تمقت الأشياء العابرة - بشكل جوهري، كل شيء في حياتك لا شيء يدوم، ولكنك تحتاج شيئاً ما لتتشبث به. لذا، فإنك تنشئ حواجزاً حول معتقداتك ومثالياتك وأحكامك وتتأكد من أن أي معلومات تدخل تكون متوافقة مع تفكيرك. ومن المحزن أن هذا الأمر يمنعك من رؤية حقيقتك كما هي في الواقع وهذا يجعلك غير مستقر بازدياد، لأنك مفصول عن العالم الحقيقي وهذا يجبرك على الاعتماد أكثر على خيالك لتملاً الفجوات

قصص الغموض تُباع بالملايين. إن التشويق المثير يقدم قدر كبير من الترفيه. إننا نحب أن نحلّ الاحجيات والألعاب التي فيها لغز كي نحله أنت، في العادة، تستمتع ببعض الإثارة طالما أن هناك معيارين يمكن أن يجتمعا. الأول، يجب أن تنتهي عندما تريد ذلك. وكونك خائف لن يعد مَرَحاً عندما لا تستطيع السيطرة عليه. إنه شيء مبهج أن تكون راكباً في الأعوانية (سكة حديد مرتفعة "في مدينة ملاهي" تتلوى وتنخفض وتجري فوق قضبانها عربات صغيرة)، ولكن عليك أن تصدّق أنها آمنة وأن الرحلة ستنتهي خلال بضعة دقائق. وتستمتع بلغز ما طالما أنك تعرف بأنك ستطلع على الإجابة إذا لم تستطع اكتشافها.

تحتاج إلى التقدم فبدأتت مقاصفت في منتصف الحصة فانت  
تحتاج إلى يسارها حتى ترك عليث أن تبيب بصحت نفسك



انطلق وكوّن ففراضات، ولكن كن مدركا بها كوشاد ويسر

كابعكاس لحقيقة الناس في أن تتحيل لأساء صداك تدرك

أنك مؤم تفعد عزمك نفسك تتسرع في الاستماع، فحق قصة

آخرى تتسارو - لإبداع أو تسبيح، ثم نعلمك كيف كنحرد برهام



كن مرتاحاً بكونك في الظلام، إنهم إلى سيب وخرج

قر عشر - فائز مر نهاية فيلم الانس صداكك عاب

حست ، شاهد برسامح نفسوي ح صبي الفريين قل بيبة برسامح

لحنس - تائق قرأ كتاب ومطالع في محبة ونحصى لصفحة خلية

الآخيرة أن غمرت لأخيرا لاكنل شامة نفسك بتصتيع والتويين

معدنير أسرع يمكنك موددر كتاب الهبة - - كن - تر - هبنا

## لماذا ينشغل بالي بالموت؟

# 65

أشعر بالإنزعاج حتى بالحديث عنه. هناك أوقاتاً أكون فيها  
فلسفياً بشأن الموت وأفكر به كخطوة مفردة في رحلة واحدة  
عظيمة. ثم هناك أوقاتاً أكون فيها مرعوباً لدرجة الجنون من  
الموت. يمكنني قضاء ساعات متواصلة أتساءل عن الطرق المختلفة  
الموجودة للموت.

**ثقافة** ربما نفكر بالموت أكثر مما نفكر بالحياة. وبالنسبة لبعض الناس،  
فإن هذا التفكير يمنعهم من الاستمتاع بذات الشيء الذي يخافون جداً من  
فقدانه - الحياة.

أي استحواذ مستمر يمكن بالتأكيد أن يجد جذوره في القلق. ومع  
ذلك، فإن الطبيعة المحددة لهذا الانشغال تملني بأنه يوجد أساساً أكثر  
تطلباً عدم شعورك بالأمان يجعلك تسعى للديمومة، ولكن بتصرفك هذا  
فإنك تزيد مخاوفك. لأنك خائف جداً من صرف الشيء المعلوم من ذهنك،  
والذي هو الماضي، ولا تعيش أبداً بشكل كامل في المجهول، والذي هو

اليوم إنك تتسبب بذات الشيء، الذي تخاف منه كثيراً أنت تتسبب باماضي. الذي هو ميت، ونتمسك بإحكام به لأنه يوفر لك الأمان، والاستمرارية والتناث بك. في العادة، لست مخاطراً كبيراً، وندراً ما تتوسع في أي موقف خوفاً من فقدان الناحية الذي كسبته للتو

إنك تنظر إلى المستقبل على أنه المكان الذي ستكون فيه عظيماً في المستقبل ستعجز وهناك ستجد موضع اعتزازك أنت لا تعيش كل يوم كاملاً بحداثته ولهذا السبب أنت تهاب الموت لقد بتكررت رحلة يمكن أن تأتي نهايتها فقط عندما تموت. مخالفاً بك غير محقق لكل شيء، وغير مكمل كل شيء. إذا كنت قادراً على الموت نفسياً يومياً، عندها لن تخاف مرة ثانية أبداً من الموت جسدياً، لأن كل يوم سيكون كاملاً

اعرف ذلك، بطريقة ما، أنت "تموت كل يوم، وهذا هو ما



يبقيك على قيد الحياة. تسقط الأوراق الميتة لتفسح مجالاً

لأوراق جديدة وتتجدد خلايا أجسامنا كما تُحد خلايا أعضائنا وخلايا جلودنا وهياكلنا لعظمية نفسها كل شيء، في الطبيعة يفسح طريقاً للشيء الجديد عن طريق طرح القديم. الشيء الوحيد الذي تنسب به، والشيء الوحيد الذي يمنعك من أن تتجدد كلياً هو أفكارك وعبء الماضي الساكن هو الشيء الوحيد الذي تحتفظ به كل يوم، كل يوم إن لعبت الذهني يضايقت ومشاعر الغلو والحواف لنبي نعملها معك من يوم إلى يوم، تُرهق حيويته

عندما سمك من أن تعيش كل يوم بيومه كاملاً، فلن يكون هناك خوف من الموت ومادام هناك أهداف وخطط تحتاج بوضوح لأكثر من يوم واحد لإنجازها، فيجب عليك أن تعيش كل يوم كاملاً ثم عليك أن تتركه يمضي وبكلمات (بلانو) "مارس الموت"

2 في نهاية كل يوم، "أحصل على فائدة." قبل أن تذهب إلى السرير مباشرة، أُنشط جميع ديونك النفسية راجع ما حدث لك، قِيمِ، عتِما داتك وديونك، و "أغلق الدفاتر" ركز خاصة على ما هو جيد إذا قضيت وقتك وأنت تعجب بحياتك وباليهيات التي تحملها لك، فإنك ستحصل على فرص أقل لتسهب التفكير في الموت.

3 استمتع بكل يوم وكأنه يومك الأول والأخير والوحيد. لنواجه الأمر، لدينا وقت محدد هنا على الأرض. وهذا يؤكد أنه علينا أن نضع كل طاقتنا في الحياة، وليس أن نتأمل في الموت. في المرة القادمة عندما تجد نفسك تنساق نحو حلم يقظة عن الموت، أوقف نفسك عن طريق إجراء جرد سريع لمحيطك. أسرد قصة عن الجو الذي أنت فيه: "أجلس على كرسي مريح، أشاهد التزلج على الجليد الفني في التلفاز. الشمس تسطع من خلال النافذة، وقطتي مستلقية على ظهر الأريكة" فحالم تُحضر نفسك إلى اللحظة الحاضرة، اسأل نفسك: "ما هو الشيء الجيد في حياتي الآن؟ ما الذي أملكه ويجعلني أشعر بأنني محظوظ (الأولاد، الزوجة، المنزل، إلخ.)؟"

## لماذا تراودني أفكار عن وجودي في مواقف أكون فيها مرتبكاً؟

# 66

عندي خوف من أن أجد نفسي في موقف يجب علي فيه أن أفعل شيئاً ما ولكنني لا أعرف ما هو ولدي شكوك بأنني سأكون قادراً على أداء ما هو متوقع مني. وبأن أفعالي ستسبب لي ولآخرين الضرر. أشعر بأنني ربما أنسى فجأة ماذا يفترض علي أن أفعل في وقت حرج.

**تخيل** نفسك في مواقف ليس لديك فيها أية فرصة للنجاح، كأن تكون طياراً مقابلاً. فتسأل نفسك ماذا أفعل في هذه الحالة؟ أو تسأل ماذا يمكن أن تفعل إذا كان عليك فجأة أن تأخذ موقفاً أو وضع شخص آخر هذه «سمازين الذهنية» تقدّم لك فرصة لكي تحتبر نفسك وطالما يبدو أن معظم حياتك لا يمكن التنبؤ بها وعشوائية. فهذه «سيناريوهات تنقيك في تريب من أجل حالات وأحداث طارئة وغير متوقعة هذا التفكير ينشأ عادة من نقص في السيطرة على حياتك الشخصية فأنت تشعر بأنك تهتقر إلى «ثقة والقدرة على التحكم بمحيطك وبظروفك»



غالباً ما تشعر بكثير من الندم على الطريقة التي تدبرت فيها أمرت في مواقف سابقة. وفي اللحظات الحرجة تشعر أنك لم تفعل الشيء المناسب ربما تعمل بشكل سيء تحت ضغط ويرادك شعور مُنقص مستمر بأنك تنسى شيئاً ما، ولكنك لست متأكداً ما هو إنك تميل إلى فعل ما تعرفه فقط، وتعرفه بشكل جيد ومن النادر أن تغامر خارج نطاق كفاءتك بسبب هذا الخوف من شيء أسوأ سيحدث. ولهذا السبب، أيضاً، تتجنب المسؤوليات والتحديات الجديدة.



**ذكّر نفسك بما تملك السيطرة عليه.** بما أن هذا النوع من أحلام اليقظة المعذب يُنشئ على الخوف من فقدان السيطرة، خذ بياناً مفصلاً بجميع الأمور التي تملك السيطرة عليها، الصغيرة والكبيرة. ضع قائمة ابتداءً من، "أنا أتحكم بخزانة ملابسِي" وحتى "يمكنني أن أقرر أي طريق أسلك إلى عملي كل يوم" - وفي رأس القائمة أكتب، أنا الوحيد الذي يسيطر على افكاري ومشاعري.



**باشِر العمل بشيء جديد.** قرر أن لا تسيطر. بمعنى آخر، سيطر على تجربتك التي هي "خارج السيطرة" عن طريق اختيارها لنفسك على مدى الأسبوع القادم، مرة في اليوم، افعل شيئاً بعيداً تماماً عن الاعتيادي: تناول الغداء مع شخص غريب، نفذ نوعاً آخر من التمرين، وأجر مكالمة هاتفية مع صديق لم تتحدث إليه منذ سنوات، غير أماكن الصور (أو، إذا كنت طموحاً، أماكن الأثاث) في منزلك، اقرأ الفصل الأول من كتاب لم تقرأه أبداً

قدّم إلي عمل جيد. وهذا يعني نقوداً أكثر، ومكتباً أكبر، ومسؤولية أكثر. ولكنني أرفض مُورداً مجموعة من التفسيرات. جزء مني يرغب في السعي إلى فرص من أجل الأشياء الأفضل في الحياة، ولكن الجزء الآخر يتوفى إلى الطمأنينة بما هي عليه الأمور.

**إنك** تتجنب المسؤولية لأنك ترفض أن تُقر بها وتعتقد أن النتائج الخارجية مسؤولة بشكل كبير جداً عن أين أنت ومن أنت اليوم والإيمان بأن حياتك ليست بين يديك بقليل كثيراً من الحافز لقبول مسؤوليات جديدة لماذا تحمل نفسك عبئاً إذا كانت مكافآت الحياة توزع بدون تمييز؟

يحتاج الأمر أن يكون هناك تغيير كي تنمو وكي ترتقي ببساطة، المسؤولية تعني التغيير، والتوتر يعني الألم والمعادلة الآن هي الموقف المريح القديم مقابل المحهول العظيم

القبول بالمسؤولية الجديدة يعني، عادة، التحلي عن شيء أحرر إن

التخلي عن المعلوم هو الأمر الذي تستصعبه جداً فأنت لا تريد أن تخسر ما لديك، والأهم من ذلك، لا تريد أن تخسر الراحة والطمأنينة اللتين ترافقانه

بحثك عن مسؤولية جديدة أم لا مسألة لها علاقة بصورتك الذاتية تطرح المسؤولية قدرتك على تدير نفسك في موقف جديد للمساءلة إنك تفضل أن تفكر بنفسك كإنسان كفؤ أكثر من المخاطرة باكتشاف أن لديك عيوباً لا ترعب في الاعتراف بها. ولكي تعزز حافزك اللاواعي لتجنب المسؤولية، فإنك تعمم معتقداتك لكي تحدد تفكيرك وبتبني المعتقدات مثل، "بعد أن أبلغ الخامسة والثلاثين من عمري، لن يكون هناك فرصة للزواج" أو "جميع الأفكار الجيدة تم التفكير بها"، فلن تشعر بالذنب لعدم المحاولة

وهناك أيضاً مسألة التبرير من الصعب بالنسبة لك أن تتقبل أنه طوال الوقت كان لديك القوة لإحداث تغييرات في حياتك ولكنك لم تفعل. إذا كنت مسؤولاً عن حياتك، فأنت تحتاج لأن تدعن أنك ربما لم تفعل كل ما كان بإمكانك فعله حتى الآن. والطريقة التي أنجزت بها هذا حتى الآن هي أن ترفض المسؤولية، وبذلك تبرر جميع أفعالك السابقة

**كن مدركاً، بصرف النظر عن ما حدث في الماضي، أن أي شيء تفعله اليوم هو شأنك أنت. قد يوجد الكثير من**



التأثيرات المسؤولة عن إحضارك إلى حيث أنت اليوم - كالآباء أو المعلمين أو الأصدقاء ولكن حياتك الآن بين يديك تغرق أو تطفو، إنه استعراضك أنت فكل عمل تقوم به اليوم يعكس أي نوع من الأشخاص ستكون غداً لا توجد حرية أعظم من كونك مسؤولاً عن مصيرك الشخصي؛ والقوة التي تستخدمها هائلة إن لديك القدرة على تشكيل ليس فقط مستقبلك بل مستقبل الآخرين، أيضاً. أعلن نهاية لعبة اللوم. يمكنك أن تنسب اللوم فقط

إلى أولئك الذين هم في موقع قوة وتبقى القوة قوتك لباقي حياتك، وكذلك المسؤولية التي تترافق معها



**ابدأ ببعض المجازفات** كما يقول المثل، "السفن هي المرفأ تكون آمنة. ولكن هذا ليس ما أنست السفن من أجله وبطريقة مماثلة، فإن الشخص الذي لا يقوم بالتغيير يشعر بالراحة ولكن ذلك ليس هو ما يجعلنا سعداء ما يجعلنا سعداء هو النمو والتعظيم ومُد أنفسنا لنصل إلى المستوى التالي. حاول أن تنخر إلى المسؤولية على أنها مكافأة على حسن صنيعك في الماضي أكثر من كونها عتاً (الناس الذين لم يحصلوا على درجة من الاحترام لا بكلفون، عادة، بمسؤولية) اختر محلاً في حياتك حيث سيكون من الرائع أن تستمتع بإحساس أعظم بالإنجاز- وخذ الخطوة الأولى بقنور المسؤولية في ذلك الحال

أنا رقيق ومرهف الحس جداً وأحتاج أن أعامل بعناية كبيرة. إذا لم أكن في مزاج جيد، أكون حساساً جداً للنقد من أي نوع، حتى لو عُرض بطريقة بناءة ولطيفة. يمكنني التحول من الضحك إلى الدموع خلال ثوان. الناس يخبرونني دائماً بأنني حساس جداً.

**أنت** تعاني من عجز ضمني لتدبر الحياة. فأنت طفل في جسد إنسان بالغ، وفي حياة إنسان بالغ، وفي عالم إنسان بالغ إن نموك واستقرارك العاطفيين قد تم كبتهما إلى درجة ما. وبينما يكون بعض الناس أكثر حساسية من الآخرين، فإن سرعة تأثرك تمتد إلى ما هو أبعد من مجرد الحساسية فلديك عدم مقدرة على مواجهة الحقيقة، مفضلاً أن تعتمد على الصور الخيالية والمفاهيم التي ابتكرتها لتخفف من تعرضك للعالم الواقعي إنك حساس بشكل مفرط لأنك تبالغ في أهمية آراء الناس الآخرين ولهذا السبب عندك تقلبات مزاجية واسعة وتحتاج لطمأنينة مستمرة بأنك محبوب وتتلقى الاهتمام إنك تتصرف، في كثير من الحالات، على المستوى

العاطفي لصف، ولا تريد أبداً أن تكبر وتواجه مشاق الحقيقة وقلمما تتحدث عن الموت أو الحرمان إلا إذا كنت تشير إلى الماضي أو لنفسك الطمأنينة هي أهم شيء بالنسبة لك فأنت تحتاج لأن تعرف أن كل شيء على ما يرام ولا تريد أن تسمع أن كل شيء سيكون على ما يرام، تريد طمأنة الآن إن أفكارك تبقى غالباً في الماضي بقصد الطمأنينة والمستقبل يحمل الشك والعموص، والماضي لا يمكن أن يؤدي مره ناسية أبداً ولا يمكن تغييره أبداً إنه مريح، لذلك تختار أن تفضي وقتك فيه أنت نستمتع بالجهر بحساسيتك ليراهم الناس، وأنت مغرم بترت الآخرين يعرفون أوجاعك وآلامك، وتصع خيبات ملك كوسام شرف أي شيء لتري باقي الناس أنت بحاجة لتعاطفهم واهتمامهم عندما يتعلق الأمر بالمسؤولية تكون مُهملاً وغالباً تقوم بالتأجيل، متأملاً أن الواجب إما سيذهب بعيداً أو سيحل نفسه كالطفل الذي يغطي عييه وهو يطر، "إذا لم أستطع أن أراك، فإن أنت لم تستطيع أن تراني"، أنت ذو توجه عقلي بأنك إذا لم تفكر بشيء سيء فإنه لن يحدث ولا تسأل الكثير من الأسئلة لأنك تخطي أن يسبب لك الجواب توتراً فأنت فقط تريد أن يتم الاهتمام بكل شيء حيث أنك شخص محتاج جداً

وبسبب حساسيتك، فأنت تسرع في تأويل ملاحظات وتعليقات لآخرين ولا يمكنك حتمراً أي قلق أو هموم بدون إجابات لذا، جميع المفجوات تُملأ بواسطة أنت تتسرع في الاستنتاج، وتسرع هذا فربما، على الأغلب، تسيء فهم محادثات بكاملها إن مواجهة الحقيقة والأشباح التي تنتاب عليّة عقلك هي الطريقة الأفضل لتبطل قوتهم ولكن إنكار تلك السمات المؤلمة يجعلها فقط تستحوذ عليك أكثر.

ضع قائمة بكل مظهر من مظاهر حياتك عندك قلق



تجاهه. اكتبها جميعها، ابتداءً من موت قطتك وحتى فقدانك لعملك. كتابتها يحقق أمرين رائعين: الأول هو أنه يخرجها من رأسك بحيث يمكنك أن تنظر إليها بوضوح وبموضوعية أكثر. الثاني هو أنهم لا يوحون بالتشاؤم عندما يكونون على الورقة أمامك ويكتابتها تعترف لنفسك بذلك قبلتها كجزء من حياتك. احتفظ بهذه القائمة، وأضف عليها أو احذف منها بنوداً حسب الضرورة.

الاحتفاظ بهذه القائمة يساعدك في رؤية هذه المظاهر كقلق واقعي، وليس كأشبح تلاحزمك وجاهزة لتنب عليك في أي لحظة. يمكنك الاختيار متى تلقي نظرة على القائمة وعندما تريد ذلك.

ابتكر توكيداً لنفسك. أولاً، اكتب عبارة عن كيف تحسّ تجاه



نفسك بلغة تُظهر كيف يراك الآخرون. على سبيل المثال، "من المهم بالنسبة لي أن أكون مستحسنًا من قبل الآخرين." ثم سجّل جملة التوكيد - ليس ما يعاكس، ولكن عبارة عن كيف يمكن لشخص عنده موقف سليم عن آراء الآخرين أن يرى نفسه. أحد التوكيدات للعبارة أعلاه هو: "آراء الناس الآخرين عني ليست بأهمية رأيي عن نفسي" عندما تحصل على التوكيد المناسب، فربما تفكر بأنه سخيف في البداية، وذلك لأنك لا تصدقه وفي نفس الوقت، ستعرف متى حصلت عليه. ضع هذه العبارة في مكان لا يمكنك تحنّب النظر إليها، على الأقل ثلاث مرات يومياً عندما تراها، اقرأها بصوت عالٍ لتعززها وتساعد نفسك على تصديقها

## لماذا أنا منعزل إلى هذا الحد؟

# 69

فصلب نفسي، تقريباً. بشكل تام عن الآخرين. وأقنعت نفسي بأنني أحب هذا الأسلوب في الحياة المتميز بالانعزالية والإستقلالية. ولكنني لست متأكداً تماماً أنني أفعل ذلك في الواقع. أنظر بازدياد إلى الناس الذين هم جزء من مجموعات، وأشعر بالفروقه على هؤلاء الأشخاص المنضمين إلى عدة منظمات ويحتاجون لأن يكونوا جزءاً من تلك المنظمات لكي مقاومة للاشتراك في علاقات ذات معنى أو هدف وتوسيعها

لا أريد أن امتلأ إحساس بالاستقلالية هو شيء عظيم ولكن السبب الذي من أجله تحترق أو تكون لوحده يحدث اختلاف كبيراً إذا كنت تفضل أسلوب حياة الاستقلالية والعزلة لأنك تستمتع بصحبة نفسك، فهذا عادي وصحي وإذا كان سبب العزلة والانفصال الموسع هو كراهية الآخرين، فربما أنك لست سويّاً

من المحتمل أنك لا تتوصل مع الآخرين بشكل جيد وتفتقر إلى مهارات العلاقات الشخصية، وهذا يجعل إقامة علاقات إيجابية



في حياتك الشخصية والمهنية أمراً صعباً بالنسبة لك. وفي ظروف متطرفة أكثر، تشعر أن بقية الناس هم في الخارج لكي يضايقوك. أنت غير قادر على التوصل إلى تفاهم مع عيوبك، لذا، فإنك تتقبل افتقارك إلى التقدم بتمسكك بالاعتقاد بأن الناس يمنعونك من النجاح. المجتمع هو الملام؛ وأنت شخص ضعيف وعاجز في لعبة لا يمكنك الفوز فيها.

إذا كانت عزلتك المفروضة ذاتياً موجهة داخلياً، فأنت تفصل نفسك كوسيلة لتقليل قلقك من الظهور إن مستوى إنزعاجك يجعلك تتقهقر إلى عالمك لشخصي الخاص. وتبرر سلوكك باتخاذ جو من الفوقية حيث يكون باقي الناس تحت مستوى ذكائك



**اعمل على تطوير مهاراتك في التواصل مع الناس.**  
احصل على نسخة من كتاب (دايل كارنيجي)، "كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس"، فهو مصدر ممتاز لبناء مهارات الناس. يتمتع بعض الناس بمهارات الاتصال بشكل طبيعي، ولكن غالبيتنا يجب أن نتعلمها، ويمكن إتقانها فقط إذا كنت راغباً في استثمار الوقت.



**تذكر أن الطريقة الأكيدة لتجعل الناس مهتمين بك هي أن تصبح مهتماً بهم.** إن مهارات العلاقات بين الأشخاص هي شيء نجتهد في العمل عليه طوال حياتنا والانسجام مع الآخرين وتكوين أصدقاء، يمكن أن يكون أحياناً عملية صعبة. وأن تصبح مرتاحاً مع نفسك هو الطريقة الحقيقية الوحيدة لكي يصبح الآخرين مرتاحين معك ويبدو أن الأشخاص المطمئنين من داخلهم يجذبون حشداً من الناس عسما تعبر عن اهتمام حقيقي، سواء أكنت تتحدث إلى مجموعات أو إلى

أفراء، فإنهم، بشكٍ عام، يستجيبون بشكل إيجابي ويرغون بضمك إليهم  
لذا، ابدأ بتعلم توجيه أسئلة، "ماذا عن الترحل الذي تحبه جداً؟" كيف  
أصبحت مهنماً جداً في تأليف كتب أصفاء؟" هل كنت تعيش دائماً على شط  
بحر؟" بالنسبة لوقت الحاي، لست مضطراً للانضمام إلى نشاط جماعي،  
فقط عثر عن اهتمام مـ

## لماذا أتمنى أن أكون مريضاً أو جريحاً؟

# 70

أتمنى بصمت، من وقت لآخر، أن أبتلى بمرض أو اعتلال.  
وأتخيل صوراً لنفسى وقد أصبحت غير قادر على أداء عملي أو  
حتى تدبر حاجاتي اليومية الأساسية. وأتساءل كيف ستكون  
حياتي مختلفة وكيف سيعاملني الناس بشكل مختلف إذا  
كنت مريضاً.

**بعيداً** عن التفسيرات الواضحة في الرغبة في الحصول على اهتمام  
وحب وعناية الآخرين، يساهم في هذا السلوك، غالباً، عامل أكثر شيوعاً  
بكثير بشكل أساسي، يوفر المرض عذراً لعدم كونك منتجاً أكثر، ويوفر  
تفسيراً بئس الآخرين يمكن أن يفهموا ويقبلوا ذلك بسهولة إنك غير قادر  
على تحفيز نفسك لتفعل المزيد في حياتك، وكونك مريضاً عضوياً وغير  
قادر على عيش حياة صعبة، فهذا يخفف الذنب المقروض ذاتياً تريد تفريراً  
طبيباً من طبيبك يسمح لك بعدم المشاركة في الحياة تماماً. وتحتاج إلى عذر

لعدم قبامك بما تشعر بأن عبث عمله، بحيث يمكنك أن تقرر ذلك لنفسك وللآخرين كما تحتاج إلى سبب لعدم وصولك إلى مستوى توقعات الناس، لذا فابت تغير ظروفت بهذه الصريقة، يغير الآخرون توقعاتهم عنك صريقة نكية

ثم تأتي فائدة المرحلة العالية يعتمد سفاؤك على جهودك لشخصية من الحاجة إلى اموهبة او اخذ أو الاتصالات المطلوبة عاب في العام الواقعي لمرض بغير تعريف النجاح فسدلا من أن نصبح مليونيراً، كل ما عليك فعله هو أن تتحسن - سواء سيسي مرة - نية أو إطعم نفسك أو بالحلوس منتصباً في السرير، أو مهما يكن أنت تصح نرجحاً ونكسب احترام الآخرين تحت مجموعة قوانين مختلفة كذا، في هذا الميدان أنت لست بحاجة إلى لاعتماد على عوامل خارجية من الأمر بمرمته يعود إليك يمكنك الآن أن تتحرك حسب براعتك الشخصية، ولا بأس تقدمت بالمقرنة مع تقدم تسخض آخر يمكنك أن تصح نرجحاً وتستمتع بالنساء، والمكافأة كل ذلك يُحقّق دخل مجال الحقيقة الجديدة، وبإبعاد العام الخارجي والتأثيرات الخارجية هنا، كل شيء تفعله هو شيء رائع وعظيم، باعتبار أن



اقبل ما تفعله اليوم كعمل جيد بما فيه الكفاية بالنسبة لبلبوم. كم قال (رت ويليمز) "كل ما يمكنك أن تفعله هو كل ما يمكنك أن تفعله هو كل شيء، كافي" إذا كنت تعتقد انك يجب أن تفعل أكثر، فاسأل نفسك أولاً ما الذي تريده حقاً هل من الممكن ان لديك الآن

كان رجل يمشي على رصيف في جزيرة صغيرة ممتد في البحر كاريبي، وصادف صياد سمك. وبعد تبادل الدعايات، سأل الرجل الصياد ما هي أهدافه للمستقبل. قال: "حسناً، سأعمل لوقت أطول قليلاً كل يوم لأصطاد لمزيد من السمك سأبيع هذا السمك في السوق. ثم عندما دحر مالا كافياً، سأشتري قارباً صغيراً بحيث يمكنني أن أذهب إلى منطقة أعمق داخل البحر وأصطاد المزيد من السمك. وقريباً سيكون لدي ما كافٍ لشراء قارب آخر، وسيستخدمه إبني. ثم يصبح لدينا قوارب كثيرة ومن أحتاج بعد ذلك أن أعمل - فسأله الرجل: "ماذا ستفعل حالما تتقاعد؟ فكر الصياد قليلاً ثم قال: 'حسناً، أعتقد أنني سأقضي أيامي أصاد السمك' "



إذا كنت منشغلاً بفكرة أن تصبح مريضاً، فكن حذراً. يكتشف العلم باستمرار المزيد والمزيد من الأدلة عن صلة المعقدة بين العقل والجسم، وبين الأفكار والحقيقة الجسدية. إذا لم تجعل نفسك مريضاً بشكل جذي فقد تُطور مرضاً نفسياً بدلاً من أن تقل تقدير. هذا لاقتن بأن يكون مريضاً يمكن، أحياناً، أن يكون الخطوة الأولى على الطريق لتصبح مصاباً بالوسواس احذر من هذه الاحتمالية بأن تكون مدركاً لما يمكن أن يكلّف المرض. طاقتك وحماسك واستقلاليتك ورزقك وحتى حياتك ولكي تعيد الوضع إلى مكانه حقاً، تبرع ببعض الوقت للعمل في مركز إعادة تأهيل محلي أو في مشفى وستدرك بسرعة كبيرة بأنه عندما يكون الناس الذين يحاربون المرض شجعاناً ومحط إعجاب، فإنك تسبب لهم أذى بتمنييت أن تكون مكانهم لتكسب التسففة أو مجرد الانغماس الذاتي.


لماذا أشعر أنني أملك أسوأ  
حظ على الإطلاق؟

# 71


أخضر دائماً أبداً طابور في السوبرماركت. يأخذ الشخص الذي  
أمسي آخر أفضل موقع لصف السيارة. تجلس المرأة ذات الشعر  
المرفوع غالباً أمامي في سر السينما، دائماً. ومن بين مجموعة من  
عشرة أشخاص. أن الوحيد الذي يُرثر من قبل سيرة مارة.  
أشعر أنني لا أستطيع أن أحصل على إجازة مرصنة في حياتي  
وأن التيار يكون دائماً معاكساً لي.

لقد عملت الحياة بقسوة كان من الممكن أن تفعل وتكون أفضل بكثير لو  
لم تكن في هذا الصرف المعوق. إذ كان هذا التفكير يبدو مألوفاً فمن  
المحتمل أنك تخلص بين التدبير الرديء وصير هذا التفكير يزود ببرنامج  
مؤثر ومريح لعدم كونك كل شيء تعرف أنه بإمكانك أن تكونه. إنه يأخذ  
مسؤولية حياتك من بين يديك ويسلب ضغط اضطرارك للمنافسة على  
أساس عادل

هناك تفاوت بين ما أعطته لك الحياة وما تشعر أنه كان يجب أن يُعطى لك نظراً لأن حساسية الأنا العليا الخاصة بك تمنعك من قبول المسؤولية، فإن نية الناس يجب أن يلاموا وفي إلقاء اللوم لظروفك على عوامل خارجية، تكون قادراً على تسوية التفاوت وكطريقة لتصحيح هذا الظلم، فإنك تُشبع رغباتك بإطلاق العنان لها وقتما تقدّم فرصة ما نفسها فسيعدت هي مسؤوليتك، وأنت تبحث عن فرص تعزز هذا السرور مهما كانت استكلفة.

 **غير مفاهيمك عن حياتك.** هل تقف دائماً في أبطأ خط في السوبرماركت، أم فقط في بعض الأحيان؟ هل لم تحصل أبداً على مقعد جيد في دار السينما، أم أنك تلاحظ الأمر فقط عندما تكون وراء شخص ما بشعر كبير؟

ابدأ بالانتباه أكثر وقم بملاحظة خاصة كلما حدث شيء جيد. فإذا كنت ستنسب كل شيء إلى "الحظ"، إذن افعل ذلك طوال الوقت. يا له من حظ جيد، لقد دار محرك سيارتي هذا الصباح! يا لي من شخص محظوظ فالطقس جيد اليوم! أنا محظوظ جداً بأن أسكن في مكان ذي هواء نظيف! عاجلاً أم آجلاً، من المؤكد أنك ستبدأ بالشعور بأنك محظوظ أكثر، أو تتخلى عن الاعتقاد بأن ما يحدث لك له علاقة دائماً بالحظ الجيد أو الحظ السيء.

 **توقع أن تحدث لك أشياء جيدة.** هل يوجد شيء مثل امتلات حظ سيء؟ في الواقع، يوجد، نوعاً ما. فانت لديك حظ سيء، لأنك، في الواقع، تتوقعه تماماً مثلما ترشّح طيقة الأوزون أشعة الشمس الضارة، فإن أي شيء تختبره في الحياة يُرشّح من خلال توقعات

كم مرة لاحظت ظاهرة سقوط الشهب، ألا تبدو الأتساءل وكأنها تحدث بشكل نمطي، عندما تكون دججاً، فئت ساح و عندما لا تكون كذلك فئت لست كذلك في بعض الأيام لا يمكن أن يحدث أي شيء سيء، ثم هنالك أيام تتمنى فيها لو أنك لم تهضر من السرير

تلعب توقعاتك دوراً قوياً في الطريقة التي تكسف فيها واقعك فئت تحصل على ما تتوقع الحياة ليست صعبة، الناس هم من يجعلونها صعبة على أنفسهم مر اممكن أن نكون غير عدلة، وأحياناً فاسية، ولكن هذا لا يعني أن عليك توقع الأسوأ دائماً فإذا فعلت ذلك، فإنيك ستجد الحياة مؤلة بشكل لا يُصدق إذا كان بإمكانك نخلص من هذه العادة والبد، بتوقع أفضل ما يمكن أن تقدمه الحياة، فستبدأ بالتأكد أمور رائعة تحدث لك



**فسر المواقف إيجابياً كلما كان ذلك ممكناً.** ليست الحقيقة

فقط هي التي تتوافق مع توقعاتك، ولكن يمكن أن يُفسر الحدث ذاته بشكل مختلف جداً إذا تم إقناعك أنك تتمتع بيوم رائع، فإن السيارة التي تبعد بصعة إنشات وتكاد تصطدم بك، ستستقبل بترحاب وبشعور بحض جيد واو، لقد كنت محظوظاً إذا "عرفت" فقط أنك ستقضي يوماً سيئاً فإن نفس السيارة التي أحطت بك بمسافة قريبة ستستقبلك لقد كدت أقفل لا شيء، يسير بشكل جيد بالنسبة لي نفس الحادثة وضعتك إحدى طرق التفكير في مزاج رائع، وأخرى جعلتك أكر بؤساً أخبر نفسك كل صباح وطوال اليوم، أنك تقضي يوماً رائعاً وأن كر شيء يسير حسب ما ترغب قد تتفاحاً كم سيكون يومك رائعاً



## لماذا أشعر بأنني أُخدع الناس؟

# 72

إنني متفوق في لعبتي؛ وأحصل على كل شيء، وأكثر. ومع ذلك، أتساءل متى "سيكشفني" أحدهم. وأشعر أنني سرعان ما "سأنكشف". وأتساءل كثيراً إذا ما كنت أستحق إنجازاتي. وأتساءل إذا ما كنت أستحق حقاً أن أكون حيث أنا. أشعر أنني أفعل شيئاً منكراً، كان أقوم بخداع كل الناس.

**شعورك** بأنك ستتكشف قريباً هو مؤشر على شعور بالنقص فبالرغم من أنك أنجزت الكثير، فإنك تشعر أن أي شخص كان من الممكن أن يحقق ذلك، وبأنك فقط كنت محظوظاً. إنك لا تحصل على تقدير لأي موهبة أو مقدره مميزة تمتلكها لأنك لا تدمج نجاحك في ذاتك ولأنك تشعر أنت غير جدير، فأنت غير قادر على الاعتراف بالعلاقة المتبادلة بين جهدك وبين النتيجة التي يحققها وتعزو نجاحك إلى ظروف خارجية كالتوقيت أو الحظ وتساءل هل ستكون قادراً على المحافظة على وتيرة نجاحك هناك شعور بأن الأمر كله هو تمثيلية. ويوماً ما سيأتي شخص ما ويأخذها منك

ويعطي نحاحك إلى شخص أكثر جدارة وأنت لا تعتقد أن الناس يرونك على حقيقتك، وتنتظر أن تتعرض لـ "من أنت حقيقة؟"

**1** كن واضحاً بشأن من تكون "ذاتك الحقيقية" إن معرفة الشخص لذاته هو مسعى جدير ومستمر مدى الحياة ولكي توصل فهمك إلى مستوى أعمق، اكتب وصفاً لذاتك كما تعتقد أن الناس يرونك، ثم اكتب وصفاً لما تعتقد أنه هو "ذاتك الحقيقية" تمعّن أين تقع التناقضات هل هناك شيء فيك عظيم حقاً ولا يدركه الناس؟ إذا كان بوجد، فأنت لا تحتاج لأن تكون خائفاً من أن تظهر هذه "الأسرار" هل ما يسمى عيوب هي شيء، لا يفهمه الناس أو لا يستطيعون التواصل معه؟ ما الذي يمكنك أن تفعله اليوم لتبدأ بالتحسن في المجالات التي نعتقد أنها قد تكون مخرجة؟

**2** ابدأ ببث ذاتك الحقيقية للعالم، لا يمكن أن تنكشف إذا كنت صادقاً مع الناس تماماً وهذا لا يعني أنه يجب عليك إعادة سرد قصة حياتك لكل شخص تقابله، ولكن يجب أن تتخلى عن التأثير في الناس بالمبالغات وإذا لعب الحظ دوراً في إيصالك إلى حيث أنت اليوم، اعترف بذلك الحقيقة هي إذا وصلت إلى مستوى نحاحك الحالي بالحظ فقط، فمعظم الناس سيعجبون ببساطة بحظك ومن يحسدوا إنجازاتك

لست قادراً على إيقاف نفسي. عقلي في حالة نشاط، دائماً، أربع وعشرون ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. لست قادراً على جعل دماغي صافياً وأن أسترخي ذهنياً.

**جميعنا** نتحدث إلى أنفسنا، وهذا شيء طبيعي. ولكن، إذا لم تتمكن من إيقاف نفسك، فهذا مؤشر على ما يلي: أنك لا تعرف كيف توقف أفكارك لقد أصبحت مدمناً عقلياً فعقلك يعمل باستمرار، يثرثر. بدون فترات راحة. هناك فرق ساشع بين التفكير بلا شيء وبين عدم التفكير. الأول يتطلب جهداً، بينما الأخير لا يحتاج له. العقل الذي يستمر بالحركة هو عقل لا يستطيع أن يرتاح. هذا التدفق المستمر يمكن أن يتحول إلى فيضان يمكن أن يكون ساحقاً وقد يحدث انهيار عصبي كوسيلة لإيقاف سيل الأفكار والانهيار العصبي هو في الحقيقة زيادة مفرطة في الأفكار عبارة "أنت حنت"، هي وصف دقيق لما يحدث إنه الطريقة الوحيدة للهروب من حاجز الأفكار

إذا أصبحت الفوضى في عقلك غير محتمة، فربما تلجأ إلى التحصن بصوت عالٍ إلى نفسك في بعض الأحيان، عندما يكون العقل مليئاً بفكر عشوائية، وغالباً غير مرغوب بها، لا يمكنك أن "تسمع نفسك وأنت تفكر" وعندها تحتاج إلى أن تفكر بصوت عالٍ لكي تفصل الأفكار التي تريد أن تنتهئ عنها عن تلك التي لا تريد الانبهاً إليها وبطراً لأنه لا يمكنك أن تصفّي الأفكار غير المرغوب بها، فإليك تفصلها بالصوت

إن الفوضى في عقلك منعكسة، غالباً، في محيطك والشخص ذو العقل الفوضوي، يكون لديه مكتب فوضوي ومنزل فوضوي فطريقتك في التفكير منعكسة تقريباً دائماً، في طريقتك في الحياة

**تبنى التأمل أو اليوغا.** تبيّن الدراسات أن الناس الذين



يتحدثون إلى أنفسهم هم في الواقع أنكى من أولئك الذين لا يفعلون ذلك لذا، فربما تحتاج لأن تقلق فقط عندما تبدأ بإحابة نفسك من ناحية أخرى، فإن التأمل وأساليب الاسترخاء، مثل ليوغا، يمكن أن تكون أداة رائعة لتساعدك في اكتساب القدرة على إسكات عقلك، ولتخلق وقتاً من السكون والصفاء اللذين يمكن أن ينعشك صال لوم

**استمع إلى موسيقى.** إذا أردت تحرير ذهني سريع، اعزف



موسيقى بصوت عالٍ القصائد المعادة مع الموسيقى تحقق المطلوب، بنسبة لبعض الناس، وبالنسبة لآخرين، مجرد موسيقى الآلات تعطي نفس الأثر السخدة هي أن تركّز تماماً على ما تسمعه، لكي تتيح أن يستحوذ عليك من قبل أصوات ومشاعر الموسيقى التي نغمر

**افعل شيئاً يتطلب الكثير من الجهد البدني.** إن التدريب المقوّي هو طريقة رائعة للتحرر من التوتر ، وأسلوب لإضفاء الثرثرة الداخلية المستمرة ابداً برياضة أو نشاط مثل الهرولة أو ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة أو كرة المضرب. ستجد أن عقلك إما أنه يوجه كل تركيزه نحو التمرين الذي تقوم به (كإعادة ضربة البداية و ضربات لخصمك من فوق شبكة التنس) أو يشغل نفسه بهدوء وسلام (كما في جري المسافات الطويلة). ويا له من اختلاف ذلك الذي تحدثه!



**نظّم حياتك.** هل سبق أن لاحظت أنه عندما تكون في إجازة، فإن عقلك يكون صافياً ومادناً، بالطبع، هذا لأنك بعيد عن كل شيء. ولكن بعيد عن ماذا؟ إنك لست محاطاً بالفوضى والتشويش. ولهذا السبب تكون، غالباً، في مزاج أفضل عندما ننظف مكاتبنا أو منازلنا. ويمكنك ببساطة أن تفكر بشكل أوضح وأهدأ.



## لماذا أقضي وقتاً طويلاً في التخيل وأحلام اليقظة؟

# 74

في حين أن بعض الناس يمكن أن يحلموا أحلام يقظة عندما يشعرون بالملل، أقضي الكثير من وقتي وأنا أعيش في عالم مُختلق بمخيلتي. أُعيد اكتشاف الماضي وأفكر كيف كان من المحتمل أن تختلف الأمور لو فقط.. يمكنني أن أحلم أحلام يقظة لساعات بشأن مستقبلي ولكنني أفعل القليل في طريقي لجعل وهمي حقيقة.

إنك تقضي وقتك في رص الخيال لأنها ممتعة أكثر بكثير من حياتك الحقيقية بالرغم من أن العديد من الأشخاص الناجحين كانوا حامين، فهناك اختلاف واضح بينهم وبين ما تفعله أنت فالذين يحلمون ويخططون ثم ينفذون خططهم، يختلفون كثيراً عن أولئك الذين يستحضرون صوراً خيالية عن الثروة والنجاح ثم لا يفعلون أي شيء للوصول إليها. إنك تضع أهدافاً غير واقعية، ولديك توقعات بعيدة عن متناولك ولأنك غير سعيد بموقعك في الحياة فإنك تعتمد على أحلامك من أجل غد أفضل لتحسن

مراجك، وابتكار سيناريوهات كاملة عن الثروة والحياة العاطفية، فإنت تهرب من واقعك

بأخذك خيالك، في الغالب، إلى الماضي. فأنت تتخيل ما كان يجب أن تفعله بشكر مختلف وكيف كان من المحتمل أن تسير الأمور ببجاح فقط لو . وتعيد اكتشاف الماضي لأن هذا شيء مريح يمكن أن نكون وتنجز أي شيء تريده فيه وبدلاً من الأهداف والخطط واضحة العالم، فإنك تنظر إلى نقطة بعيدة في حياتك وتقول. "ذلك هو المكان الذي أريد أن أكون فيه." إن ابتكار المستقبل هو بديلك للعيش في الحاضر

أنت غير قادر على تقبل حدودك، لذا، فأنت تبتكر وجود آخر في خيالك وفي حالات متطرفة، تحلّ أوهامك محل إنجازات في العالم الواقعي. فإذا كان عالمك الخاص ممتعاً ومثيراً، عندها لن يكون هناك سبب للهروب منه. عندما لا يملك خيالك بعيداً بما فيه الكفاية، فربما تتحول إلى المخدرات لتوسّع، وإلى الطعام والكحول لتجعله مثبداً، وفي حالات متطرفة، تتجأ إلى الانتحار لتتركه.

**أوجد خطة لإدراك حلم اليقظة المفضل لديك، إن أحلام اليقظة لا بأس بها طالما أنها لا تُستبدل بالإنجاز. عندما تتحول أفكارك إلى أوهام غير واقعية، فكر بهدف يمكن تحقيقه وترغب في إتمامه. يمكن لحياتك أن تحمل إنجازات عظيمة.**



أي من أحلام يقظتك يمكن أن يصبح حقيقة إذا صممت عليه. بترك حصّة بالعمل مبتدئاً من الهدف ثم الرجوع إلى الوراء، وتقرير ماذا يجب أن تفعل قبل أيام من تحقيقه، ثم قبل شهر وقبل شهرين وقبل ثلاثة أشهر. وهكذا، إلى أن تنتهي طريقك عائداً إلى اليوم عندما تعرف ماذا يجب أن تفعل

لكي تبدأ بالتحرك نحو هذا الهدف الآن، قم بالتنفيذ! حذِ خصوصتك الأولى اليوم، ثم تابع في الغد وفي اليوم الذي يلي، والذي يلي، إلى أن تصل إلى هدفك



عثر في الحاضر، ستقضي باقي حياتك في المستقبل لذا، افرض فقط نفس الوقت في التفكير بالماضي بقدر الوقت الذي قضيه وانت تعيش فيه بمعنى آخر لا شيء، يُعزز المستقبل بشكل أفضل من الاهتمام بالحاضر إذا فعلت ما يجب عليك الآن، فإن المستقبل سيهتم بنفسه



## لماذا أقوم روتينياً بتبرير الأمور في حياتي؟

# 75

أنا أعمل في شيء يجب فعله حقاً، ولكنني أقرر أن آخذ غفوة لكي أكون أكثر نشاطاً ولكن. عندما أستيقظ، أكتشف أن الغد من الممكن أن يكون يوماً أفضل لأبدأ. أكتب قائمة "للتنفيذ" لليوم التالي، وأملأها بطموح بالعديد من الأعمال والأهداف. ويأتي اليوم التالي، وأكون محثرفناً إذا بدأت بواحد منها.

**أكذب** على نفسي؟ ماذا؟ لماذا؟ قد تعيش معلمي حياتك تكذب على نفسك، وندراً، إن لم يكن أبداً، ما تكون صادقاً تماماً. ربما أنه ليس لديك حتى صورة دقيقة عن كم هو عدد المرات التي تكون فيها أقل من صادق تماماً مع نفسك. وبدون إدراك ذلك أبداً، تقوم باستمرار بتغيير أفكارك وأهدافك وخططك لتلائم تفكيرك ربما أنه ليس لديك فكرة كم من حياتك تبرره باستمرار أنت لا تسمح لنفسك بأن ترى العالم وحياتك كما هما في الواقع ابتداءً من الحماية التي ستندأها يوم الإثنين، إلى المهمة التي ستجتهد بالعمل فيها طول الأسبوع القادم، ويقع نفسك أن هذا الوقت سيكون مختلفاً. ولكنه لا يكون أبداً

تفضل أن تحج في خيالك من أن تخاطر بأن نفشل في العالم الواقعي وترفض أن نعرف بحياتك كما هي عليه، وتسلط أفكارك على مكان تفصل أن تعيش فيه المستقبل في المستقبل، سيكون كرسى مختلف، أو هكذا يتجه تفكيرك

إن العيش في المستقبل يعني أن حياتك تهدر في الحاضر

لماذا تكذب على نفسك؟ إذا لم تكذب على نفسك، عندها ستضطر إلى أن تنظر إلى بعض الحوائط المؤلمة في نفسك وفي حياتك والتي قد لا تكون مهياً لتقبلها وفي النهاية، ينهي لك المطاف بتبرير كل حياتك بغير انقضاء وكل شيء بالنسبة لك هو دائماً "أنا متعب جداً" "الأمر لا يستحق العناء هذا لا يهم حقاً" "إليك دائماً ستطر الوقت المناسب، ولكن ذلك الوقت لا يأتي أبداً

معظم وقتك وطاقتك يهدر في الاتصاف الخاطيء ونخر نفسك كم أنت رائع وتعدد ميراتك وصفاتك لكي ترى نفسك كما أنت بصدق، يجد أن ترى جميع صفاتك السلبية كما ترى الإيجابية، وانظر من ومادا أصبحت ولكنك تريد فقط أن تنظر إلى الصفات الحسنة وهذا يعزز المعطية على الصفات السلبية ويعجز حانك لتحتبئ منهم

عندما تكذب على نفسك، فأنت تحاول حقاً أن تحتبئ من نفسك ولكن رفضت بأن ترى ما هي، لا تجعلها تذهب بعيداً هل سبق وأن رفضت أن تتقبل الأمر بأن سيارتك الحبيدة ربما تُسرق زبناً؟ أو هل خُبرت نفسك، بالرغم من الدين الساحو على عكس ذلك، أن شريكك لا يعيشك؟

هناك نكتة قديمة عن رجل يبحث عن ربع دولار مفقود تحت ضوء الشارع وعندما سأل أحد المارة أين أوقع الربع سولار، أشار الرجل إلى

منطقة مظلمة على مسافة بعيدة قليلاً. فسأله العابر بفضول "إذا كنت قد أوقعت الربع دولار هناك، فلماذا تبحث عنه هنا؟" أجابه الرجل بكل بساطة "لأن الإصاءة هنا أفضل." ومثل هذا الرجل، فنحن دائماً نخدع أنفسنا في إهدار الوقت والطاقة لأننا لا نريد أن نواجه مشقات محددة في واقعنا. إليك معيار جيد لتقيس به هذا السلوك. هناك حقيقة بسيطة في الحياة وهي أن لا شيء يتغير حتى تفعل أنت. إذا أردت أن تكون الأشياء مختلفة، فأنت تحتاج إلى تغيير ما كنت تفعله. وربما يكون التبرير أعظم سبب منفرد للكل وكلما كنت أكثر نكاهاً، كانت الكذبة أكثر دهاءاً. ولكن في النهاية، الشخص الوحيد الذي يتضرر هو أنت. انظر واتخذ إجراءً - لا تهرب وتختبئ.



**في المرة القادمة عندما توجد عذراً لعدم المواصله، ولعدم التقدم، أو لأي سلوك، توقف. ذكر نفسك: "أنا لا أدفع ثمن النجاح، وأدفع ثمن الفشل" علّق هذه العبارة داخل غرفة تقضي فيها معظم يومك وعُدّ إليها كلما شعرت أن هناك تبرير قادم.**



**حالما توقف نفسك عن اختلاق عذر ما، افعل ما تعرف أنك يجب أن تفعله. إن تحملك مسؤولية أفعالك هو سلوك مكتسب، وسيصبح أقوى بالممارسة. كل مرة تتخلى فيها عن عذر وتقرر أن تبدأ لعمل، تكون قد أوجدت وصلة أخرى في سلسلة قوية وإيجابية من التصرفات ولكن، إذا كنت ستفعل شيئاً تعرف أنه أحق، فاعترف بذلك من الأفضل لك الاعتراف بأنها فكرة سيئة بدلاً من تنفيذها وإقناع نفسك بأنها منطقية لا تكذب على نفسك. آخرين سيكونون أكثر من سعداء لتنفيذ هذا الواجب**

## لماذا من الصعب جداً بالنسبة لي أن أوقف العادات المدمرة؟

# 76

مهما كنت العادة. التدخين أو المشروبات الروحية أو التسوق،  
وسواء أكانت غير ضارة أم خطيرة. لا يمكنني أن أقطع عن  
ويبدو أن الآخرين يتمكنون قوة، راحة أكثر من أمتلك بكسر لا  
يمكنني حتى كسر عادات لم أعد استمتع بها.

هل هذه الأنثى هي عادات فقط لأنني أقوم بممارستها منذ وقت طويل، أم  
هل هناك شيء آخر؟ هل الأمر أصعب بالنسبة لك في كسر العادات مما هو  
بالنسبة للآخرين؟ لماذا يستطيع بعض الناس أن يتوقفوا، فجأة عن تعاطي  
مخدر إدماني، بينما تتصارع أنت مع عادة ما لسنوات؟

إنه ليس الوقت لمراقب العادة بحد ذاته، ولكن بقصر الإدراك فكما  
أهمكت أكثر في سلوك ما تصبح غير مرئية أكثر للنشاط الفعلي والفرق  
الوحيد بين العادة والتصرف هو مستوى الإدراك الذي تعطيه للتصرف  
لعادة هي عليه جاسده، إنها عملية آلية إن لتركيز على عادة بل يبعث  
الحياة فيها حيث لا تعد الآلية بهذه الصرامة يمكنك إيقامها ويكرر

استصعابك في الإقلاع عنها في عدم قدرتك على تركيز انتباهك إذ وضعت يدك على موقد ساخن، ستزيحها لأن ذلك مؤلم. وإذا كنت غير واع، فإن افتقارك للإدراك أن يجعلك تقوم بهذا الفعل.

فأنت غير مدرك لعملية سلوكك، وتتحرك فقط من خلال انحفّرات إنها عملية آلية محضة إن أولئك الأشخاص القادرون على تغبير سلوكهم وعداتهم طويلة الأمد، قادرون على الانتباه إلى العملية. ولهذا السبب يكون أولئك العصبيون وشديدو التوتر أكثر قابلية لاكنساب العادات السلبية، وأكثر عرضة للمرور بأوقات عصيبة عند محاولة كسرها. إن عدم مقدرتهم على تركيز انتباههم هي التي تمنعهم من التخلص بسهولة من العملية الآلية. ويربك التوتر والقلق مقدرتك على التركيز ومن الصعب بالنسبة لك التخلص من العادات، خاصة، إذا كنت تشعر أنك غير مسيطر تماماً على حياتك. ولن تشعر أن لديك سيطرة على حياتك إذا كنت لا تمتلك السيطرة على الأمور التي في حياتك. فالتخلي عن عادة مثل التدخين يفهم على أنه تخبر عن السيطرة على شيء إضافي آخر. واتباع نظام حمية يعتبر منح للسيطرة على طعامك إلى نظام حمية. لذا، تحتاج إلى التشبث بهذه الأمور لأنها الوحيدة التي تمتلك السيطرة عليها

**سجّل نشاطاتك.** لمساعدتك في إيجاد إدراك لعاداتك، ولكي



تكفي نفسك عندما لا تنغمس بها، قم لمدة شهر بتسجيل كل حركة من حركاتك على شريط آلة تسجيل محمولة. وستبدو مدخلاتك شيئاً ما كهذا 6:15 صباحاً صحت من النوم، وأخذت حماماً وارتدبت ملابس 6:45 تناولت إفطاري (قطعة خبز محمصة وفنجان قهوة) وقرأت الجريدة 6:55 ذهبت إلى عملي 7:30 وصلت إلى العمل، وتناولت قطعة

معجنات 8 قابست فريق المبيعات " إقل شريطك إلى الورق مرة في الأسبوع إذا كان ذلك الشخص يتبع نظام حمية، فإنه سيسلط الضوء على مجالات الطعام ويصبح مدركاً لما تم تناوله ومتى وفي المرة القادمة إذا قدّم له شيئاً ما ليس في برنامج حميته، فإنه سيفكر مرتين قبل قبوله. وذلك لأن ذلك سيصبح "حقيقة" في اللحظة التي سيقوبها في جهاز تسجيله

إن أموراً مثل قوة الإرادة والتحفيز هي في الغالب غير فعالة لأن التأثير الكامل لسلوكك يقع خارج حقل إدراكك وهذا التمرين يساعد في تعطيل دائرة الأتمتة ويعيد الحياة للسلوك

عندما تقوم بذلك، كن متأكداً، أيضاً، من تضمين أي وقت تشعر فيه برغبة ملحة في الانغماس في السلوك الذي تحاول تغييره ونفذت الامتناع عنه وضع دائرة حول تلك الأوقات على سجلك وأعط نفسك تربيته على الظهر

**ابتكر نظام "عقاب وثواب معتمداً على سجلك. على سبيل**

المثال، عندما تسلط الضوء على أكثر من سلوكين في اليوم

ولمدة أسبوع، "عاقب" نفسك بتنظيف الحمام أو أي عمل روتيني شاق لا تستمتع به، وكلما أصبح لديك أكثر من خمس دوائر في اليوم، أعط نفسك مكافأة ذات نوع رائع



أشعر أنني لا أقف دائماً إلى جانب نفسي، وكأنه يوجد شخصيتين في داخلي. هناك قوة في الداخل تكبحني مثل لجام حصان. جزء مني يريد أن ينجح، وجزء مني يأمل أن أفسل. وحياتي مثل سيارة تتم قيادتها بإحدى القدمين على دواسة البنزين والثانية على دواسة المكابح. أستنفذ الكثير من الطاقة؛ ولكن لا يبدو أنني افعل ما يكفي.

أنت تريد، وقد تكون مستعداً لفعل أي شيء يحتاجه الأمر للحصول عليه، ولكنك لست قادراً على ذلك. لماذا؟ أولاً، القدرة لا تعني التحرك. حقيقة أنك قادر على فعل شيء ما وتريد أن تفعله، لا يؤكد بالضرورة أنك ستفعله. التحدي هو أنك لست راعياً في أن تخاطر بإلحاق ضرر بصورتك الذاتية عن طريق القيام بأفعال لتؤيدها وتوسعها. وأنت تخشى من وضع مقدرتك تحت الاختبار. ولست مستعداً للمخاطرة بالتخلي عن ما هو أنت لإباحة فرصة لتصبح شيئاً أعظم.

إن مفهومك الذاتي بسكّل أفكارك و سلوكك، وأخيراً، مصبرك والكيفية التي ترى بها نفسك و بعالم تحدّد كيف تتنقل خلاله الحواف بحمي ألاّ اعلم تماماً كم أب لا تأبؤ جهداً لحماية نفسك من لأذى البدني. كذلك تقوم بحماية ذاتك النفسية بما فكرت للحظة بكر لأشياء التي تحب أن يفعلها ولكنك لم تفعلها، يمكنك تتبع أصل مقاومتك ضدّ تلك العليا وحمايتها

لنعرض لك تريد أن تتبع نظام حمية لنفقد خسوسون باونداً يمكنك استيعاب كل جر، من المعرفة حول الموضوع، وتكون مستعداً لفعل أي شيء يحضه دمر لنكون ناجحاً ومع ذلك ماترون لا تنجح أولاً، عليك أن تغلب على عادات التفكير، مثل "أنا سعيد بما وضع الذي أب فيه". "التوقيت ليس مناسباً"، "ربما أنني فقط لا أملك قوة الإرادة، ولتتخبط الذين يبدو أن الآخرين يمتلكونهما" بعدئذ، عليك أن تدخل في معركة داخلية عنيفة إذا كنت ناجحاً، هل نشعر أنت تستحق أن تكون كذلك؟ هل ستتمكن من التعامل مع الأمر. أم سنشعر بانزعاج شديد؟ هل ستكون منزعجاً بالإنجاح أو حتى بتغيير نفسك؟ هل سيؤثر نجاحك على أي شخص آخر أم هل سيرعجه؟ ماذا لو نحقق لنضع امرعوبة، ولكنك متزاور غير سعيد؟ وماذا لو لم تكن ناجحاً؟ بعد هدر كل ذلك الوقت، ماذا سيكون رأي الآخرين نفسك؟ هل ستغضب من نفسك؟ هل سيعصب الآخرون منك؟

أنت تحتاج إلى النجاح لتساند صورتك لشخصية بحيث يمكنك مقابلة لفشل دون أن تكون حزيناً أو محطماً ولكن الطريقة الوحيدة لتوسيع صورتك الذاتية تسنلزم غالباً، تعريض صورتك لخطر الضرر ومن النادر أن نرغب في المخاطرة بالضرر لأن صورتك الذاتية هشة جداً ولذلك



تبقى خائفاً من النمو وتقتنعَ توانيك بأكاذيب مغلقة بالمبررات في حين أن حزنك منك لديه رغبة شديدة للنجاح، فإن الجزء الآخر يبقى خائفاً من فقدان ما كسبته سابقاً إن هتاشة الأنا العليا الخاصة بك لا يمكن أن تقاوم أي اعتداء آخر وعلى العكس من ذلك، فإن الشخص الذي يستعر بعظمة ذاته، يتوق إلى مخاطرات وتحديات جديدة، ولديه صورة ذاتية أبدية التوسع. إن الطفولة هي المرحلة التي يبدأ فيها مفهومنا الذاتي بتشكُّل والتغلب ورأيك في نفسك اليوم يعكس بشكل كبير تأثيرات الأمس. ومن المحتمل أن تأثيراتك كانت أقل من إيجابية، وأفعالك اللاحقة بدأت بالتعبير عن هذه المعتقدات عن نفسك. وهذا يُشغِّل شبكة من العادات والأفكار ومعتقدات التي تبقى متوافقة مع صورتك الذاتية المتدنية.

إضافة إلى ذلك، فإن قيمك وأهدافك في الحياة تحتاج لأن تكون متوافقة مع بعضها البعض جميعنا لدينا مخاوف، وجميعنا لدينا رغبات. وعندما يتضارب أحدهما مع الآخر، فإنهم يجرونك في اتجاهين مختلفين.

على سبيل المثال، إن الهدف في فقدان خمسين باونداً من وزنك والخوف من الصداقة الحميمة يمكن أن يتعارضا إذا كنت تشعر بأن كونك أكثر جاذبية سيضعك أقرب إلى إيجاد اهتمام عاطفي عندما تضع أهدافك، تأكد أن مخاوفك لا تعوق جهودك.

**جابه مخاوفك.** إن أصل كل الخوف غير المنطقي يمكن رده



إلى الخوف من اكتشاف الذات. إنها غالباً سمة فيك أنك لا ترغب أن تواجه أو تتعرض لمواجهة. اسأل نفسك ما الذي أنت خائف من أنه سيحدث إذا حققت هدفك. إذا لم تتمكن من التفكير بأي شيء، اسأل إذا كان يوجد أي شيء يمكنك أن تتخيل أنك تخافه عندما تحقق هذا الهدف

ببساطة، إن كتابة المخاوف على ورقة يكون، في الغالب، كافيًا لأن يسعدك لتري كم هي غير منطقية وكم من المسند أن تتحقق



أعد انظر بتأثيرات ماضيك بالاعتماد على رأيك الحالي بنفسك. من الشخص الذي كان مهمًا في المساعدة في خلق صورتك الذاتية؟ كم عدد هؤلاء الناس الذين أثروا فيك إيجابياً؟ وكم عدد الذين أسروا سلبياً؟ تفحص كل من مساهماتهم وفهم ما إذا كانوا قد منحوك قوة أم أضعفوا معنوياتك؟ تخيل إلقاء أفكار "إضعاف المعنويات" داخل كومة كبيرة من مزيج البروث وأوراق الشجر، وزرع أفكار "مسح القوة في حديقة جميلة وتخيّل أنك ستعود في نهاية ذلك الأسبوع إلى كومة سماد وتجد أن بفاينك لقيمة قد تحولت إلى سماد غني سيجعل مفهوك انذاتي المقوّي ينمو ويزدهر كرر هذا التخيّل يومياً، ثم مرتين في يوم وليلة أسبوعين.

أشعر أن لحياتي معنى قليل وأن إنجازاتي قليلة وغير هامة.  
أشعر أن العالم سيمر بلطفة بوجودي أو بعدمه، وأحياناً أشعر أن  
الآخرين سيكونون أفضل لو لم أتواجد معهم. في فترات التفكير  
الطويل، أعرف أن أفكاري وأحلامي وآمالي لن تُفهم بوضوح.  
أشعر أن الآخرين غير مهتمين جداً بي كشخص، وغالباً، لا  
يفكرون بي بشكل جدي.

منذ كنا أطفالاً صغاراً تعلمنا أن قيمتنا تأتي من ما نستطيع أن نفعله من  
إصبع التلوين الذي يوضع على باب الثلاجة وحتى العلاوة في العمل، فإن  
مصدر فخرنا كان دائماً خارجياً في الوقت الذي يجب أن يكون داخلياً.  
ماذا يحدث عندما لا تعد منتجاً وليس لديك مصدر للتقدير الذاتي والفخر؟

تشعر أنك يجب أن تفعل شيئاً لكي تكون أحد ما المحزن في هذه  
الحقيقة يمكن إيجاده فيما يلي: يسألك أحدهم من أنت، وتجيب بقولك أنك  
طبيب، أو زعيم هدي، أو سكرتير، أو أياً كان. هذا الشخص لم يسألك

ماذا تعمل فأنت تخلط بين من أنت و ماذا تعمل لديك شعور أنك ما لم تقم بمساهمة حقيقية صوال الوقت، فأنت غير مهم ولهذا السبب يسعى الناس وراء نتائج حقيقية وملموسة إنهم يريدون أن يلوّحوا براية السحاح ويقولوا "أنظروا إلي، أنا شخص ذو شأن" وأولئك الذين يباثرون رحلة روحية وينكرون ممتلكاتهم ووضعهم، لديهم فرصة ضعيفة في إثبات نجاحاتهم وهذا أحد الأسباب التي نجعل عدداً قليلاً جداً من الناس يفومون بها

في العالم أصبح حائقاً وعاضباً لأن أحدهم قصع عليك الصريو على الطريق السريع وترى هذا كهجوم شخصي وتشعر أن الشخص الآخر يستغث إنه لا يحترمك وربما خرج يضابقت ولهذا السبب أنت مصمم جداً على رؤية ماذا ينسبه سائق آخر فريد أن ترى إذا ما كان السائق ذلك النوع من الأشخاص الذي يفعل ذلك عن قصد وبإلطبع، فإن تفسيرك لذلك النوع معتمد على نمطك عن كيف يبدو الشخص المعني أنت تغضب لأن أنك العلب الهشة قد تم تحديها

تخيل أنك قررت أن تتخلى عن جميع مصالحك الدنيوية.



ما الذي ستمتلكه إن ليجعت مميزاً في هذا لعالم؟ ناقش هذا الموقف الافتراضي مع صديق جيد، أو مع زوجتك أو أي شخص آخر تشعر أنك مقرب إليه (هذا الأمر يساعدك لأنه بالنسبة لبعض الناس، من الصعب في البداية أن يوجهوا أي أفكار) كن مذكداً من التركيز على الصفات لداخلية تماماً كتركيزك على الصفات الخارجية بمعنى آخر، ناقش سمات شخصية وفوارق شخصية ومواهب



أوجد "لقب عمل" بديل. ماذا يمكن أن يكون جواباً دقيقاً للسؤال "من أنت؟" (تذكر أن "أنا سمسار بورصة" هو جواب على ماذا تفعل، وليس على من أنت. وإجابة أفضل ستعكس الشخص الذي قمت بوصفه أعلاه ) على سبيل المثال، أنا أب محب وطيب ويستمتع بعمله كسمسار بورصة. وأتطور من خلال المناقشة وأحب أن ألعب كرة المضرب " هي إجابة في الصميم. لاحظ أن العبارة تصف المشاعر والمواهب أكثر من العمل الذي يُنجز. من أنت هو شيء مختلف جداً عن ماذا تعمل. كيف تعيش حياتك ليست مثل ماذا تعمل لتكسب رزقك. فنحن نحصل على الرزق مما نعمله، ولكننا نصنع حياة بما يمكننا أن نعطي. إن حب ذاتك وتقدير من تكون هي أفضل هبة يمكنك أن تعطيها لباقي العالم. لأنك عندما تحب وتحترم نفسك، يمكنك أن تحب وتحترم الآخرين.

# 79

## لماذا أسهب بالأفكار السلبية؟

أريد أن أفكر بأفكر جيدة ومفرحة وإيجابية، ولكن، بدلاً من ذلك، ينهني بي الأمر وأنا أسهب بأفكار سلبية. أنا، غالباً، عليّ بتلك الأفكار والأحاسيس السلبية، بحيث أنه من الصعب بالنسبة لي أن أركز على أي شيء آخر إن عقلي يتقلب ويتحرك باستمرار إلى الدرجة التي أحتاج فيها أن أكل أو أشرب أو أتعاطي المخدرات لإيقاف فيضان الأفكار.

إن الإسهاب المستمر والمنسظم في الأفكار السلبية يرهقت بدنياً وعقياً وفي بعض الأوقات بمكر أو بتركك منهكاً ومكتنباً وفي حين أن التفكير الاستحواذي بالأفكار السلبية يمكن أن يكون عَرَصاً وممهداً للاكتئاب، هو أيضاً عَرَضٌ لشيء مخيف تماماً


هناك فوائد "متعددة مشبقة من هذ السلوك (1) إنه يزودك بطريقة لتعود إلى نفسك. إذا كانت الأمور تسير بشكل جيد وبدأت تشعر بأنك عبر جدير بذلك، فإن هذه الأفكار تفيد كطريقة لتعاقب نفسك. (2) إذا كنت غير

مرت ح سعادتك، فإن الأفكار السيئة تزودك بحزن كافٍ ليتكافأ مع السعادة، إلى الدرجة التي تشعر فيها بأريحة أكثر. (3) إن نقص التوجيه والعاطفة يسببهم، غالباً، في هذا السلوك. إذا لم يكن لديك شغف أو بؤرة اهتمام في حياتك، فليس لديك أي شيء، ليستنفذ انتباهك. فافكرت حرة في التجويز وما لم تقم بجهد واعٍ لتفكر بشكل إيجابي، فإن أفكارك ستنسحب في السلبية التي حولك (4) قد يكون لديك حاجة ماسة لتهيء نفسك نفسياً لمفاجآت الحياة الصغيرة. فأنت لا تشعر أنك مجتهد عاطفياً للتعامل مع الأخبار السيئة. لذلك تهيء نفسك لتقل من الصدمة. وبالإسهاب بالأفكار السلبية، تشعر أنك ستكون قادراً بشكل أفضل للتعامل مع المواقف السلبية أكثر مما لو تكون بمزاج جيد وتستقبل أخباراً سيئة. بهذه الطريقة يكون التحول أقل - فأنت أصلاً في مزاج سيء على أي حال وهكذا لا يمكن لأي شخص أو أي شيء أن يسلبك مزاجك الجيد بشكل غير متوقع. فأنت ميال لتوقع الأسوأ لهذا السبب بذاته. لديك حاجة ماسة لتكون جاهزاً نفسياً لصددمات وهزات الحياة. وتوقع الأسوأ يزيل، أيضاً، خيبة الأمل المحتملة.

**افسح مجالاً لمادة التفكير بإيجابية.** نحن نعيش في مجتمع سلبي، ومحاطين بأخبار سيئة ابتداءً من صحيفة الصباح وحتى أحدث أخبار المساء بشكل عام، ثقافتنا ليست متحيزة بجو إيجابي وكل يوم نقوم بخيار ما لنملاً عقولنا إما بأفكار إيجابية أو بأفكار سلبية وللهروب من مجرى الأفكار السلبية، فأنت تحتاج لأن تفسح مجالاً لعادة التفكير بإيجابية.

إن الإسهاب في الأفكار السلبية هو سلوك مكتسب وما تم اكتسابه يمكن أن يُحلص منه إن التفكير السلي يتنبه القطار الذي تزداد سرعته وقوته كلما تحرك مسافة أبعد أنت تحتج لأن توقف تفكيرك في أعقبه ومع الوقت، ستجد أن الأفكار غير المرغوب بها نذهب بسرعة وبسهولة كما أنت إنها محرم مسألة إعادة تدريب عقلك

أند بابتكر رصاصات ذهنية يمكنك إطلاقها على الأفكار سلبية وراجع في عقلك عدة أمور تستمتع بها بشكر حقيقي وعند أي وقت تتسلل فيه الأفكار السلبية، أطلق فكرة إيجابية عليها وتخيل الفكرة السلبية تبعجر كصخرة من الصلصال ومع الوقت ستفكر بتفكير طبيعي بأفكار مفرحة وإيجابية دون حتى التفكير بها

 لعب لعبة النحمل الذهني. إذا وعدت بأخذ مبلغ مليون دولار على كل دقيقة يمكنك أن تفكر فيها بطريقة إيجابية باستمرار وبدون أن تتسلل أية فكرة سلبية، فكم من النقود تعتقد أنه يمكنك أن تكسب إن الشيء الوحيد الذي نمتلك جميعنا السيطرة الكاملة والمطلقة عليه هو أفكارنا لذا إذا كنت قادر على السيطرة على أفكارك وسيت الحرية في التفكير بما تشاء، فلماذا لا تفكر بأفكار إيجابية ومفرحة طوال الوقت؟



أكل عندما أكون جائعاً وعندما لا أكون. فهذا لا يهم حقاً. أحياناً  
أأكل بسرعة بحيث أستطيع الحصول على طعام أكثر قبل أن  
أشعر بالامتلاء أو بالغثيان. إنني لا استمتع دائماً بالأكل، وقد  
أصبح الأمر آلياً لدرجة أنني بالكاد أكون مدركاً للعملية.

يأكل الناس لأسباب متنوعة غير الجوع. الأسباب تتضمن، ولكن بالتأكيد  
ليست مقتصرة، على كونك مكتئباً أو تشعر بالملل أو بالوحدة أو لمرء الفراغ  
أو لأن تكون محطماً ذاتياً أو لتشعر بالمتعة أو لتعزل نفسك عن الناس أو  
الغضب أو الخوف أو عدم التوازن الكيميائي أو اللاتوازن في الطاقة أو  
القلق أو الشعور بالذنب أو الخوف وتستمر القائمة. هنالك مئات من الكتب  
عن الأسباب الفيزيائية والنفسية للإقراط في الأكل وفي حين تختلف  
التفسيرات والنظريات، وغالباً ما تتناقض مع بعضها البعض، فإنه لا يمكن  
إنكار أن أصل هذا السلوك هو نفسه في جميع الحالات.

إنك تأكل عندما لا تكون جائعاً لسبب واحد فقط: لأنك تريد أن تلبّد

إدراكك بنفسك وهذا كرم ما في الأمر! فأنت لا تحب الصريقة التي تشعر بها، ولا المزاج الذي أنت فيه، ولا الأفكار التي تراودك

إنك حساس جداً للتوتر الذي يحطك، في الغالب، في حاجة ماسة للهرب وعندما لا تزودك الأحلام والأوهام بصرف انتباه كافٍ، فإنك تلجأ إلى المخدرات والمستروبات الكحولية أو إلى الطعام لتبعد نفسك أكثر عن أفكارك وعندما تقول أنت تحت كثير من الضغط، فأنت في الحقيقة تعني من تدفق من الأفكار لسببية لتي لا يمكنك صرفها لذا، فإنك تفعل الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله، وهو جعل إدراكك بها منبلاً

إن الطعام هو اختيار مصقٍ، لتعدل مزاجك لعدة أسباب (1) مذاق الطعام جيد إبه ممتع ومُرَضِي (2) إن الشعور بالامتلاء الذي تشعر به بعد الأكل مريح إنه يتيح لك أن تُحسَّ بنسيء ما (3) إبه عملية صرف انتباه بدنية، فعملية الأكل العملية تحتاج إلى انتباهك (4) الطعام هو شيء قانوني، ومن السهل تناوله (5) الطعام يغير كيمياء جسمك، فالمأكولات التي تحتوي على الكافيين أو السكر تزودك بنشاط مؤقت (6) لمسرّة فورية

إن العمل الأكثر أهمية له علاقة بالسيطرة فإذا كنت تعاني من هذا السلوك، فربما أنك لا تشعر أن لديك سيطرة كبيرة على حياتك أنت بالتأكيد لا تمتلك سيطرة على أفكارك، مم يعني أنه سيكون من الصعب بالسببة لك أن تكون في سيطرة كاملة على حياتك ونظراً لأنك لا تستطيع أن تسيطر على أفكارك، فإنك تستخدم ما يمكنك للسيطرة عليه - الطعام - لكي تقلد إدراكك وتصبح معتمداً على الطعام لتعوض النقص الذي لديك في السبيرة على أفكارك. وتحافظ على السيطرة على مزاجك بالوكالة إذا كنت تشعر بالإحباط، فأت لا تمتلك المقدرة على تغيير عاداتك فجأة، وبدلاً

من ذلك تأكل قطعة من الكعك. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذا النقص بالسيطرة يجعلك أكثر تصميمًا لتتولى أمر أي شيء في حياتك يمكنك السيطرة عليه. لذا، ستكون ملعوناً إذا كنت ستدع حمية تخبرك ماذا يمكنك أن تأكل وماذا لا يمكنك أكله.

عندما تشعر أنك تريد أن تأكل شيئاً ما وأنت لست جائعاً، توقف للحظة، إن ما يحدث عادة هو أنك تهاجم الطعام بجنون. ولكن إذا توقفت لفترة كافية لتصبح مدركاً لما تفعله، يمكنك أن توقف أفعالك. ثم يمكنك اختيار أحد الخيارات التالية:

**1** **أوجد قائمة من عشرة أشياء ممتعة يمكنك عملها بدلاً من الأكل.** هذه الأشياء يجب أن تكون نشاطات يمكنك أن تفعلها مباشرة، بسهولة تناول الطعام أو أسهل. هل يمكنك أن تمشي؟ أو تستمع إلى موسيقى؟ أو تأخذ حماماً ساخناً؟ أو تتأمل؟ أو تقرأ شيئاً ممتعاً؟

علّق قائمتك بالأشياء العشرة في مطبخك، أو مكتبك أو على باب ثلاجتك، أو في مكان يمكنك أن تراها عندما تذهب لتأكل. ثم، عندما تشعر بحاجة ملحة للأكل، اختر واحداً من الأشياء في قائمتك لتفعله بدلاً من ذلك. هذه الخيارات ستعطيك التعديل لمزاجك الذي تبحث عنه بدون زيادة إنشآت حول خصرك.

**2** **اضبط مؤقتاً لمدة عشر دقائق ولا تأكل أي شيء حتى ينتهي زمن المؤقت.** إن الدافع للأكل يكون، غالباً، استجابة لارعاج في تلك اللحظة فإذا سمحت بمرور عشر دقائق قبل أن تبدأ فعلياً بالأكل، فإِنَّكَ، على الأغلب، ستجد أن الدافع للأكل إما قلَّ أو تلاشى وتأكّد

من انت نضيم المؤقت تم تضعه في مكان بحيث لا يمكنك أن تراه فأنت لا تريد أن نعدّ "نقو ني لكي تبدأ بالأكل" بر تريد أن تعطي دماغك فرصة لكي يركز على شيء آخر غير "طعام

خلال تلك الدقائق العسر، حد نفسك عميقاً عشر مرات ثم اشرب كأساً كبيراً من الماء، فمن الممكن أن حسمت لا بتلطف إلى الصعاب، ولكنه يحتاج، عوضاً عن ذلك، إلى أوكسجين وسوائل إن كلاً انتنفس العميق وشرب الماء يمكن أن يعطيانك تغيير فيسيولوجي للحالة اماء سيعطي معدتك، أيضاً، شعور "بالامتلاء" الذي يربطه معظم الناس براحة



إذا كنت ما تزال تشعر برغبة في الأكل، فابدأ بتناول الطعام، ولكن افعل ذلك بطريقة مختلفة. إذا كنت تستعمل شوكة، امسكها باليد الأخرى وربما كتب ناكل بيديك، احسب ذهنياً عدد المرات التي تمصع بها صعامك فهذا يجعلك مدركاً بدنياً لأفعالك وعندما تصبح مدركاً بكل قصمة فمن الأصعب بالنسبة لك أن تكل بطريقة لية



حرك جسمك. إن حالتك الفسيولوجية مرتبطة مباشرة بحالتك النفسية فعندما نكون الناس في مراجع سلبي ومُدمر للذات يكون هنك وضع موازن بشكل ثابت هذا الوضع يوصف، عادة، كالجلوس ولسكون انهض وحرك جسمك، وستلحق به أفكارك يمكنك الهرولة ذهنياً، ببساطة عن طريق تحريك جسمك حرك ذلك

لماذا لا أفعل المزيد في حين أنني  
قادر على فعل الكثير جداً؟

81


إنني أؤمن بصدق وإخلاص أنه يمكنني أن أفعل وأكون أي شيء في  
العالم أريده. وأرى الناس الآخرين أقل موهبة مني بكثير ناجحين  
ويستمتعون بحياة طيبة. هذا لا يعني أنني كسول، ولكن هناك شيء  
ما يمنعني من التقدم بكامل طاقتي. لقد أصبح الأمر محبطاً جداً.  
فأنا أريد المزيد من الحياة ولكنني لا أسمى وراءه.

أنت مختلف عن شخص يخرّب نجاحه بسبب مشاعر كامنة بعدم  
الاستحقاق. إن افتقارك للنجاح غير مبني على عدم الكفاءة أو تقدير الذات  
المتدني.

من المحتمل أنك بين أكثر الناس موهبة، وقدرات ومواهب عظيمة في  
عدة مجالات والتحدي هو أنه عندما يمكن أن تجد حافزاً يدفعك في اتجاه  
ما، يكون لديك اهتمامات أخرى تسحبك في اتجاه آخر. إن النقص في  
التركيز يقودك، غالباً، لتشتغل في عدة مجالات. وأنت تحب أن "تجرب"  
أشياء مختلفة، ولكن، في الغالب، لديك القليل لتفاخر به بسبب جهدك


قصر الأجل وبدون هذا التركيز، فإن طاقتك وانتباهك يتسستان إن إنجاز أي أمر هام هو شيء صعب بدون مواصلة ومتابعة وفي حين يمكنك التحرك في أي اتجاه، فإنك تتحمد ولا تفعل أي شيء، لأنك لا تستطيع أن تصبّق ولعلك واهتمامك وما يزيد في صعوبة وضعك أنك ربما نميل إلى التفكير بأفكار خارج الوجود. وأعني بذلك أنك تسهب فيها باستمرار وبينهم لدرجة أنه بعد فترة لا تعد الفكرة تبدو حديثة. فأنت قد عالجتها وأعدت معالجتها في عقلك عدة مرات لدرجة أنها لم تعد تثيرك. عندئذ تنتقل إلى شيء "جديد"


قد تشعر بالذنب لعدم استفادتك بشكل كامل من قدراتك ومواهبك الطبيعية. وتشدد كثيراً جداً على نتيجة ناجحة، ولذلك تكون متردداً في الاندفاع إلى الأمام. وتكيف نفسك على تخيل كم سيكون الأمر رائعاً إذا... وقد يكون هناك دوافع غير واعية لافتقارك إلى جهد متواصل إذا نجحت، فلن يكون لديك شيء تتطلع إليه. إنك تستمد أقصى متعة من التخطيط والحلم.

 اختر هدفاً منفرداً، شيء تستمتع به، وابتكر خطة وخطاً زمنياً لتحقيق ذلك الهدف. كن واثقاً من أنه شيء يمكن تحقيقه خلال وقت قصير نسبياً - فأنت تريد أن تدرب عقلك على الاعتقاد بأن تحقيق ما تريد هو شيء يجلب السرور والانسراح

في هذا الوقت القصير، ضع كل اهتمامك في تحقيق هدفك وتبعه إلى أن تحصر على ما تريد وإذا وجدت نفسك منسحق الانتباه. قل لنفسك يمكنني أن أقوم بذلك فيما بعد الآن، هذا هو ما أعمل به "يمكنك التحرك في اتجاهين متعاكسين، ولكن ليس في الوقت نفسه يمكنك الحصول

على ما تشاء في الحياة، ولكن لا يمكنك الحصول على كل شيء في الوقت نفسه.

 وفّر وقتاً محدداً كل أسبوع لتتابع شيئاً له علاقة بسيطة، أو لا يتعلق، بهدفك العام. من الممكن أن عقلك يتوق إلى التنوع، ولهذا السبب تجد من الصعب أن تركز بشكل منتظم على أي شيء. إعطاء نفسك إذن لتأخذ راحة ذهنية، يسمح لك بالاحتفاظ بتركيزك على الهدف الرئيس لباقي الوقت. وقد تجد أنك قد تعلمت شيئاً ما في نشاط "الراحة الذهنية" يمكن أن يساعدك في تحقيق أهدافك الأكبر!

 ابق على اتصال مع الرغبة وراء هدفك. إذا لم تكن متصلاً بشكل عاطفي مع السبب في رغبتك في أن تحرز شيئاً، فمن الأسهل بكثير أن تنتشبت بمتابعات أخرى جديدة. خذ وقتاً لتكتب وصفاً عن لماذا أنت على الطريق المحدد الذي اخترته أو جيد أسباباً عاطفية وعبارات قدر استطاعتك، كلمات يمكن أن تحفزك لتجعل طريقك ذو معنى بالنسبة لك. عندما تستيقظ في الصباح، أو عندما تصل إلى مكتبك أو تبدأ عملك، راجع هدفك، وخطك الزمني والأسباب لرغبتك بهذا الهدف بالذات. التزم من جديد بإنجاز كل ما ترعب به. وستجد أنه من الأسهل بكثير أن تكون كأشعة ليزر عندما تكون مرتبطاً عاطفياً بهدفك!

في حين أعتبر نفسي ذكياً وودوداً وممتعاً، فإن مظهري هو أكثر ما  
أقلق بشأنه. أتفحص نفسي كل مرة أمر بها أمام المرأة، ولا أحب  
أن يراني أحد عندما لا أبدو في أفضل مظهر.

قد تكون تحت الانطباع بأن مظهر جيد يعادل شخص جيد. هذا الاعتقاد  
مُستحدث، جزئياً، بثقافة المجتمع نرى يومياً العديد من الأشخاص الجذابين  
يحصلون على خدمات أفضل واهتمام أكثر. عندما تتبنى هذا الاعتقاد إلى  
حد الإفراط، فإنك تقع خارج هذا الانشغال لثقافي وداخل الاستحواذ  
الشخصي.

هذا يعني أنك تشعر بأن الناس لن يحبوك إلا إذا كان مظهرك جميلاً.  
وتشعر أنك ستُعامل بشكل سيء ووضعك إذا كان الآخرون، حتى من نفس  
الجنس، لا يجدونك جذاباً وتعقد أنك لن تتمكن من التقدم في هذا العالم  
إلا إذا كان مظهرك مثيراً فمظهرك هو حواز سرك إلى النجاح

إنك تسعر أن مظهرك هو أعظم مصدر لقوتك، إن لم يكن لمصدر



الوحيد بالتشديد على وسامتك، تصبح مهووساً بالحفاظ عليها وربما أنه من غير الضروري أن تعتبر نفسك جذاباً بشكل خاص، ولكنك تسعى لتعريف ما نملك، وغالباً ما تلجأ لجراحة التجميل. إن فكرتك عن نفسك متأثرة جداً بالطريقة التي يستقبلك ويفهمك بها الآخرون.

ربما توصف كشخص جذاب. وتبحث عن تغذية راجعة من الآخرين للتزود بتأكيد لمفهومك عن ذاتك، وعندما تكبر تكون ميالاً إلى أزمة منتصف العمر حيث أن أعظم مصدر لقوتك يقل في "الأهمية" ويعزى تفكيرك، جزئياً، إلى كيف تفهم الآخرون. فإذا كنت تحترم شخصاً ما فقط لأنه ثري ووسيم، إذن، أنت تعتقد أن الناس سيحترمونك فقط لأنك كذلك فالمعيار الذي تستخدمه للحكم على الآخرين هو نفسه الذي تشعر أنهم يستخدمونه للحكم عليك. وإذا كنت تعتبر أن الشخصية هي المعيار المهيمن للاتصال مع الآخرين، عندها تكون تلك هي السمة الرئيسية التي تشعر أن الآخرين يقيمونك بها وباختيارك أن لا تحكم على الآخرين سيقول بشكل كبير هوسك بمظهرك.

**احذف، عن قصد، أحد بنود مظهرك الشخصي العادي**



**ليوم واحد. ارتد نظاراتك بدلاً من العدسات اللاصقة. وإذا**

كنت ترتب شعرك بعناية كبيرة، قم فقط بتمرير مشط خلاله. إذا لم تغادر المنزل أبداً بدون مرطّب الشفاه، اتركه ليوم واحد إذا كانت ملابسك متناسقة دائماً ومزودة بالاكسسوارات المناسبة بشكل متقن، توقف عن اللبس عندما تعتقد أنك قد أنهيت نصف المهمة - مرتدياً فقط قميصاً وبنتالاً، أو بدون إضافة مجوهرات - ثم غادر المنزل.

اقصر يومك هكذا وراقب رد فعل الناس من حولك ربما يلاحظ بعضهم أنك تبدو مختلفاً، ولكن معظم الناس لن يلاحظوا حتى التغيير، إن مضهرك هو مجرد جزء صغير لكيفية اتصال الناس بك الأمر الأكثر أهمية هو ما تمتلكه بداخلك، وكذلك الحب والاهتمام اللذين تمنحهما للآخرين

**تطوع في ملجأ محلي، أو مشفى أو أي مكان يوجد فيه**  
**أناس بحاجة لمساعدة، اقض وقتاً تتشارك فيه مع الآخرين.**



وكجهد حقيقي، تطوع في مكان تتسخ فيه بشكل كبير - كالقيام بأعمال تنظيف أو أعمال خارجية. راقب المتطوعين الآخرين حولك، وكيف يتواصل الناس مع بعضهم البعض. ستجد أن الأشخاص الذين يتقنون الحب الأكثر ليسوا أولئك الذين يبدو أن أكثر وسامة أو أكثر أناقة أو ثراء - إنهم الأشخاص الذين يمنحون أكثر ما لديهم للآخرين. ولا يركزون على كيف يبدو، ولكن على ماذا يحتاج الشخص الآخر.

**عندما تجد نفسك تحكم على شخص ما، أمسك نفسك**  
**واسأل: "ما هو الشيء الرائع في هذا الشخص؟" ماذا**



يمكنني أن أحب فيه؟" راقب ذلك الشخص إلى أن تجد فيه شيئاً تحبه وتحترمه، شيء لا علاقة له أبداً بالمظهر. وافعل لشيء نفسه مع نفسك! غالباً، عندما تكون لدينا عادة الحكم على الآخرين، فإننا نحكم على أنفسنا بقسوة أكبر بكثير. ضع قائمة بصفاتك الرائعة الحالية بصرف النظر عن كيف يبدو مظهرك وتذكر أن هذه هي الصفات التي ستبقى معك إذا عشت حتى سن المئة عام إنها كنزك الحقيقي عززها الآن

## لماذا أنا متردد جداً في مواجهة الواقع؟

# 83

أتمنى لو أرفع خمسة سنوات مقابل كل مرة أنطق فيها الجملة،  
"ربما ستبتعد"، وأحياناً "فإنها" تبتعد فعلاً، ولكن في كثير من  
الأحيان لا تبتعد. إنها مجرد مسألة تفكير فيه أمل. أعرف أن  
الانتظار، عادة، يجعل الأشياء فقط تسوء أكثر. ولكن آمل أن  
تبتعد مشاكلتي لوحدها. في حين يشير المنطق إلى الاتجاه الصحيح،  
فإنني أتبنى باستمرار فلسفة "ربما ستبتعد".

من غير لمبالغ فيه القول أن حياتك ستكون أسهل بكثير إذا لم تحاول أن  
تختبر من الحقيقة ولكنك تفضل أن تنتظر إلى أن تتحسن جوانب أخرى  
من حياتك بحيث تكون مجهزاً عاطفياً بشكل أفضل لكي تعالج أزمة ما. هذا  
التفكير يساعد في جعلك ملك المؤجلين. فأنت لا تريد أن تبدأ أي مشروع  
أو تفعل أي شيء يمكن أن يقود إلى مشكلة أو إلى إنزعاج. ولا تريد أن  
"تكشف" أي شيء يمكن أن يؤدي إلى مزيد من التوتر في حياتك فليس

هناك متسع لمريد من الفلق ونظرٌ لأن كل تغيير بسبب توتراً إلى درجة ما. فإن الوضع الحالي هو ما تكافح من أحله ومما يدعو للسخرية. فإنت كلما حاولت بجهد أكثر أن تتجنب التوتر، زهر المزيد منه وهذا لأن عزلتك لنفسك عن حيانتك يقلص قدرتك على السيطرة على محيطك وظروفك هذا الشعور بالعجز يغذي قلقك، في حين أنك تتساءل باستمرار، ماذا سيحدث لي فيما بعد؟ ولن تحب شيئاً أكثر من أن يبقى كل شيء على حاله في بعض الأحيان تبتعد الأشياء المكثرة، وعادة، تصبح أسوأ. ومع ذلك، فإنك تتشبث باحتمال أن تبتعد مشاكلك إن تفكيرك غير ناضج، وتقنع نفسك أنه إذا تجاهلت أمراً ما لفترة كافية فإنه سيصبح على ما يرام.

السيناريو التالي يوضح هذه، لعقلية. أنت تجلس لوحده في المقعد الأخير في حافلة متحركة. وفجأة تدرك أن السائق نام على المقود. هنالك استجابتين مختلفتين لهذا السيناريو، إما ستكون أكثر ميلاً إلى استجماع شجاعتك للصدمة أو أن تهرع إلى الأمام لتحاول السيطرة على الحافلة. الاستجابة الأخيرة أكثر مخاطرة لأنه من الممكن أن تصاب بضيق بشكل جدي أكثر إذا حدث الاصطدام قبل أن تصل إلى المقود. ولكن، أيضاً، الطريقة الوحيدة التي تتجنب فيها الاصطدام فأنت متشوق جداً لتتزن الأمور تحدث من حولك، فقط لكي تتحمل عواقب عدم تصرفك.

عندما تواجهه بتحدٍ لا تميل إلى التعامل معه، توقف

ودون بالضبط ما تعتقد بأنه المشكلة. غالباً، لا تشعر أنه

يمكننا أن نتعامل مع أمر لأنه مبهم جداً. إننا لا نتخيله بوضوح في عقولنا، ومن الصعب نوعاً ما أن نحارب سحابة وكما كنت أوضح بشأن وضعك، كن ذلك أفصل





ارتبط بالعواقب الرهيبة لعدم التصرف مباشرة. اسأل نفسك "ما هو احتمال وقوع كارثة إذا لم انكب على حل هذه مشكلة الآن؟" إذا تركت هذه الحالة تستمر في العمل، فكيف ستضر دن وظيفتي؟ إذا لم أغير الطريقة التي اتصل بها بأموري الأخرى الهامة، إلى أي مدى سأكون بائساً؟ إذا استمررت في الإنفاق أكثر مما أكسب، كم من الوقت سيمضي قبل أن أكون غارقاً في الدين بحيث أضطر لإعلان إفلاسي ولا أستطيع أبداً الحصول على رصيد، بالإضافة إلى إلحاق العار بنفسني تماماً؟ اجعل عواقب عدم التصرف مؤلمة قدر الإمكان.

ثم اسأل نفسك، "كيف ستبدو حياتي إذا عالجت هذه المشكلة الآن؟" إلى أي مدى ستكون ناجحاً أكثر؟ إلى أي مدى ستكون سعيداً أكثر، أنت ومن يهتم أمرهم في علاقاتك؟ إلى أي مدى ستشعر بالراحة بأن تكون حرّاً من الدين، ولديك مال مدّخر لتغطية أي أمور محتملة؟ ارتبط بالمشاعر الرائعة التي ستظهر فور قيامك بالتصرف ومعالجة مشكلتك بدلاً من تأجيلها.



ضع قائمة بخمسة أعمال يمكنك القيام بها مباشرة لحل المشكلة أو لتحسّن الوضع، ليس من الضروري أن تحولّ هذه الحلول المشكلة كلها مرة واحدة، ولكن يجب، بشكل أكيد، أن يكون فيها احتمالية جعل الوضع أفضل. ثم، وقبل أن تفعل أي شيء آخر، قم بأحد هذه الأعمال الخمسة مباشرة فأنت تريد أن تدرب عقلك على رؤية مشكلة ثم اتخاذ الإجراء.

على سبيل المثال، إذا كانت المشكلة "أنا وزوجتي لم نعد متقاربين علاقتنا لم تعد دافئة وودودة كما أحبها أن تكون"، إليك خمسة مواضيع

لإجراءات محملة 1، أرسس وروداً ورسالة قصيرة لطرف الآخر المهم بالنسبة لك 2 رتب موعداً مسائياً 3 اكتب قائمة بكل شيء تعتقد أنه رائع في زواجك و تركها لها لكي تحدهم 4 اتصل بزوجتك ليس لأي سبب حرسوى لتقول "أحبك" 5 رتبي وقتاً لتجلسي مع زوجك وأصلي منه أن يخبرك عن شيئين يحبهما فيك وشيء واحد يتمنى لو أنك تغيرينه وأنت افعلي له الشيء نفسه . ثم يلتزم كلاكما بأن يفعل الأشياء التي يحبها فيه الآخر أكثر، ويتخلص من الأشياء التي يكرهاها الطرف الآخر وليدّون كل منكم نتائج الطرف الآخر في نهاية الأسبوع. إذا كان كلاكما ناجحاً في عمل المزيد مما يحبه الطرف الآخر وأقر مما يكرهه، أعيدوا العملية مع شيء جديد .

استمر بالقيام بالعمل على حلّ مشكلتك إلى أن تُعالج . استمر بالإضافة على قائمة أعمالك عندما تتطور الحالة . وكن متأكداً من أن تقوم بعمل واحد على الأقل كل يوم، وهنئ نفسك كل مرة تقوم فيها بعمل سيحل مشكلتك أنت الآن في مركز سيطرة، بدلاً من الاختباء في المقعد الخلفي للحافلة استمتع بهذا الشعور.


لماذا أتمكّن من تحدي العالم في بعض  
الأيام، وفي أيام أخرى، بالكاد يمكنني  
النهوض من السرير؟


84

أصحو في بعض الأيام وأنا أشعر بحيوية وإثارة كبيرتين لدرجة  
أنني أحس بأنه لا يمكن لأي شيء أن يوقفني. وفي أوقات  
أخرى، أضرب على كبسة المنبه خمس مرات وألعن العالم وأنا  
أستغرق في النوم. بعض الأيام تبدو أنها تطول إلى الأبد، في حين  
تنقضي أيام أخرى بسرعة كبيرة.

ففي حين يمر الناس ببعض الأيام الصعبة، فإن طاقتك ترتفع وتنخفض  
باستمرار، ومزاجك يشبه لعبة الـ (يو يو). وهذا يمكن أن يكون طريقة  
للعيش محبطة بشكل مؤلم. فانت لا تعلم إذا أو متى ستستنفد طاقتك نفسها  
فجأة وتتركك مُنهكاً حسيدياً وعقلياً. هناك عدة عوامل يمكن أن تساهم في  
هذا السلوك في بعض الأحيان، يمكن أن تسبب الحساسية الكيميائية أو  
الحساسية لبعض الأطعمة، تقلبات مفاجئة في المزاج ومع ذلك، فمن  
المحتمل أكثر أن هذا السلوك له سبب نفسي أكثر منه عضوي

ما هي تلك القوة المحبّرة دائم و لمسماة طاقة؟ إن صيغة الصاغة هي الإبارة والحمس الموحهان و لمتكرزان نحو رغبة محددة عندما يتبرت شيء ما، تجد أنك تمتلك طاقة غير محدودة وعلى العكس، عندما لا تطمح إلى شيء ما أو عندما تكون في حالة يئس، فإنك تشعر بالإرهاق وتطور المهمة ونريد فقط أن تسحب الغطاء فوق رأسك وتبقى في لسرير طوال اليوم. بدون تركيز يكون عقلك حراً في التجوال. وهذا الاضطراب والدوران المتواصلين لأفكار عشوائية هو ما يستهلك طاقتك فكلما اجتهدت أكثر في عمل ما، أصبحت تشعر بآثار أكثر نحوه، وأصبح لديك طاقة أكثر وعلى العكس من ذلك، كلما كان جدول أعمالك أقل تحديداً، أصبحت أكثر إرهاقاً لا يمكن اختزان الطاقة الذهنية، فهي تتغذى على ذاتها، وتنشأ من الحماس والرغبة

 تأكد من أن لديك رغبة واضحة و مثيرة للاهتمام في عقلك، شيء ما تشعر بالإثارة تجاهه. اكتب رغبتك في جملة أو جملتين، مستخدماً لغة قوية عاطفياً بالنسبة لك. وحالما تحصل على الكلمات بالطريقة التي تريدها بها بالضبط، اكتب هذه العبارة على خمس بطاقات صغيرة وجلدها بورق شفاف لاصق. ضع إحدى البطاقات بجانب سريرك مباشرة بحيث تراها حاد تستيقظ. وضع واحدة أخرى على مرآة حمامك وعلق الثالثة على باب ثلاجتك، والرابعة على طرف زجاج سيارتك الأمامي والخامسة على مكتبك احتفظ بهذا للتذكير برغبتك، أو هدفك، أو سبب نهوضك من السرير، أماك باستمرار طوال اليوم

 خطط لشيء مميز يجعلك تتطلع بشوق لكل يوم. من اسمك أن يكون شيئاً بسيطاً، كتدريب أو وجبة مميزة أو كتاب أو حريضة أو إجراء، اتصال هاتفك مع صديق فمعرفتك بأن هناك هدف ممنوع يتطرت، سيساعدك على القفز من السرير بطاقة أكبر بكثير!



استخدم نظام إدارة للوقت لجدولة مشاريعك وأوقات



فراغك فعندما تكون أهدافك مبهمه، تصبح دوافعك مكتوبة

في كثير من الأحيان، تتبدد طاقتنا إذا شعرنا بأن لدينا الكثير لنقوم به، أو إذا وجدنا أنفسنا في أوقات فراغ خلال اليوم ولا ندري ماذا نفعل بعد ذلك إن كلتا هاتين الحالتين يمكن أن توجدا نقصاً في التركيز الذهني فعندما يكون لديك خطة ليومك، بأهداف محددة وجدول زمني محدد بوضوح، ترفع كثيراً فرصك في أن تركز وتصبح أكثر إنتاجية كنتيجة لذلك. وتشعر بطاقة أكبر بكثير عندما تعرف بوضوح أين تُصرف تلك الطاقة!

## لماذا أشعر بالحاجة لمقارنة نفسي بالآخرين؟

# 85

"أنا أطول منك وأقصر منها." "لديك سيارة أجمل، ولكنك لا تقود بالكفاءة التي أقود أنا بها." "أقوم بعمل أفضل في يوم جيد، ولكنه أكثر انتظاماً مني." "اللازانيا التي تصنعها جيدة، ولكن عليك أن تجرب (التزيتي) المخبوزة التي أصنعها أنا." "لا يمكنني أن أحكي النكات بشكل جيد، ولكن لدي روح فكاهة أفضل." وتطول القائمة أكثر وأكثر.

إن مجتمعنا مبني على "مبدأ". كل شيء نفعله في الحياة يُحكم عليه بالمقارنة مع شيء آخر ابتداءً من علم النفس إلى الطب إلى الهندسة، تشكّل المقارنة الأساس لتقييم كل شيء - جميع الناس والأماكن والأشياء. نحكم على كل شيء ابتداءً من سلوكنا ونحاحنا وأوزاننا وأطوالنا إلى مظهرنا الخارجي - بحسب مبدأ راسخ ودائم التغيّر. لذا، عندما يتعلق الأمر بالناس، فلا عجب في أنك تتسرع في تقديم مقارنة كُساس للحكم توفر المقارنات لك فرصة لشعر أفضل نحو نفسك دون الاضطرار لتحسين

ذاتك فليست مضطراً لقياس تقدمك بالاعتماد على الإنجاز وبالرغم من أنك تتسرع في مقارنة نفسك بالآخرين، فإنك تفضل أن لا تتنافس معهم فربما تكون المنافسة مهينة ومؤذية للأنثى العليا خاصتك. وأنت تحتاج لأن تكون قادراً على اختيار مقابل من تتم مقارنتك بهم وبماذا. بهذه الطريقة يمكنك أن تضمن النتيجة التي تريدها. فإذا كنت تريد أن تشعر شعوراً جيداً نحو نفسك، فإنك تحتاج فقط إلى أن تجد شخصاً في حال أسوأ منك. إذا رغبت أن تشعر أنك مُستخف بذاتك، ابحث عن شخص يعمل بشكل أفضل منك.

المقارنة تتيح لك، أيضاً، أن تبرر سلوكك، الذي، لولاها، كان من الممكن أن تجد صعوبة في تبريره لنفسك.

أخيراً، عندما تشعر بحالة الاستخفاف بذاتك، فإنك تحتاج فقط إلى النظر إلى إنجازات شخص آخر لتعزز مشاعرك بالنقص. وستبدأ بالتمتع بالفوائد التي تجنيها من تدمير نفسك دون الاضطرار لفعل أي شيء نهائياً.

**حالما تقارن نفسك بشخص آخر، كُفَّ عن ذلك! اسأل**

نفسك: "هل أقوم بعمل هذه المقارنة لأجعل نفسي أشعر أفضل



أم أسوأ نحو سلوكي؟" إذا كان الجواب أفضل، "لديه سيارة أجمل، ولكنني سأثقُ أفضل" - اسأل نفسك ما هي الرغبة الحقيقية وراء هذه المقارنة فمعظم الناس يقومون بهذا النوع من المقارنات لأنهم يحتاجون لأن يشعروا بالتفوق على الآخرين. وفي الغالب، هذا الأمر يُخفي نقصاً ضمناً، أو تبريراً لسلوك لم تكن لتتغاضى عنه لولا المقارنة. إن الخطوة الأولى لمعالجة نزعة المقارنة هي أن تُظهر الحاجة العاطفية التي تكمن وراءها.



إذا كان، شعور الذي تكتشفه هو النقص، خذ دقيقة لتقدّر بدون إصدار حكم ما الذي يملكه الشخص الآخر. استمع بحقيقة أنه يملك سياره أجمل أو يصنع لارنيا لذينة، أو لديه جسم رائع ثم فكّر بالحرء، الثاني من المقارنة، الجزء الذي يتعامل مباشرة مع صفاتك أو ممتلكاتك الشخصية نمّي شعوراً بالامتنان للنعم والصفات التي تمتلكها في حياتك فعندما تشعر بالامتنان، فمن الأصعب أن تكون حسوداً للآخرين أو أن تشعر بالتفوق أو النقص

إذا اكتشفت أنك تستخدم المقارنة لتبرر سلوكاً غير مقبول، فقد حان الوقت لكي تأخذ نظرة قاسية إلى نفسك. اسأل، بغض النظر عن الآخرين، هل هذه هي الطريقة التي أريد أن أتصرف بها؟ هل هذه هي الطريقة التي اخترتها لكي أعيش حياتي؟ إن الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يضع لك مقاييس هو أنت، وأنت الشخص الوحيد الذي يستطيع، في النهاية، أن يبقى مدزماً وأميناً على هذه المقاييس.



انظر إلى دوافعك. إذا كان الجواب على السؤال "هل أقوم بهذه المقارنة لأجعل نفسي أشعر أفضل أم أسوأ نحو سلوكي؟" هو أسوأ، عندها فإن، لشعور الذي تعاني منه هو بالتأكيد الشعور بالنقص والافتقار إلى التقدير الذاتي إن دافعت هو أن تدمر نفسك، وليس أن تسني نفسك يمكنك أن تعالج هذا الأمر على مرحلتين الأولى، عندما تقارن نفسك بما بسبب الأذى لك، اقلب المقارنة بإضافة، "السيء المرائع لدي هو " على سبيل المثال إذا كانت مقارنتك هي، إنه يكون صداقات بسهولة جداً، وأن لا يستطيع أن أتكلم مع الناس يمكنك إضافة، والسيء المرائع لدي هو أنني اعترز حقاً بصداقتي " وإذا قلت إنهم ناجحون جداً، وأنا كنت

فانسلأ في كل شيء أحاول عمله،" يمكنك أن تضعف. والشئ الرائع الذي لدي هو أنني أستمر بالمحاولة، بصرف النظر عن العمل الذي أقوم به،" إن إيجاد شيء رائع فيك يساعد في تبديد المشاعر السلبية للمقارنة، ويجعلك مستعداً للتغيير ثانياً، أدرس الشخص الذي تقارن نفسك به، واسأل. "ما هو الشيء الذي يمكنني أن أتعلمه من هذا الشخص وسيساعدني لكي أحسن نفسي الآن؟" يمكنك أن تتعلم شيئاً من كل شخص لكي تصبغه على حياتك الشخصية. إذا كانت هي جميلة وأنت تشعرين أنك لست كذلك، فما هو الشيء الذي يعجبك فيها حقاً وماذا يمكنك أن تتعلمي منها؟ الأناقة؟ الطريقة التي تقدر نفسك بها؟ الطريقة التي تتواصل بها مع الناس؟ إذا كان شخص ما ناجحاً وأنت تشعر أنك كنت دائماً فانسلاً، فمن أفضل من شخص يفعل ما تريد أن تفعله لكي تقلده؟ يجب عليك، في الواقع، أن تأخذ نظرة على ذلك الشخص وتكتشف ما الذي يفعله ويمكنك أن تكرره، ثم قم بممارسة هذه الأعمال في حياتك الشخصية.

## لماذا أقوم بمثل هذه الأمور المربعة بالرغم من أنني شخص جيد؟

أنا شخص طيب ومعطاء، وفي بعض الأحيان، أوقف كل شيء  
لمساعدة صديق للخروج من ضيق. ولكن، أحياناً، يمكنني أن  
أكون قاسياً وأناانياً، ويمكنني أن أفكر بنوايا مربعة جداً،  
وأنساق لأكون مؤذياً وبذيئاً، وحقيراً بكل معنى الكلمة. يمكنني  
أن أكون متلاعباً ومنافقاً، وأكون معروفاً بمزاجي العصبي  
وسلسلة ثورات غضبي.

**النقل** في البداية أن حتى الأم تيريزا مرت بأيام عصبية. يمكن أن تثور  
أعصابنا قليلاً بين الحين والآخر، فنقول ونفعل أشياء نندم عليها فيما بعد.  
إنها، غالباً، الحالة التي يصل فيها مستوى التوتر عندك إلى نقطة غليانه.  
وتحتاج أن تنفّس قليلاً من البخار الانفعالي ومع ذلك، هناك اختلاف  
واضح بين السلوك المتطرف قليلاً والسلوك الذي يصل إلى أقصى الحدود

إن التغيرات المستمرة في "الشخصية" هي دبل على شخص منهمك  
في شؤونه الذاتية لديك، كأفضل ما يمكن وصفه، ضمير حسب ما هو

ملائم لك إذ يمكنك أن تكون لطيفاً، ولكن فقط عندما أو إذا كان ذلك مناسباً لك ويتقلب سلوكك حسب تغيير احتياجاتك. فلا يهملك أن تساعد شخصاً آخر طالما أن ذلك لا يؤذيك بأي طريقة ولا يمكنك أن تفهم لماذا ينظر الناس إليك كشخص أناني تعتقد أنك أعظم شخص في العالم. وكل الأعمال اللطيفة والطيبة تأخذ مكاناً بارزاً في ذاكرتك، وكل التصرفات السلبية تُبرر بدقة بالتفكير بها يلي: "إذا كان مناسباً لي فهو مناسب لكل شخص". وتستمتع، غالباً، بالإنتمغال بما أطلق عليه المقارنة بالوهم. بمعنى آخر، أنت تفكر بشيء غير لطيف يمكنك عمله، ولكنك تختار أن لا تقوم به لذلك، يمكنك تبرير كم أنت شخص رائع ولكن، مجرد أنك لا تقوم بعمل سيء، فهذا لا يجعلك شخصاً طيباً.

في حالات متطرفة أكثر، قد تشعر بالحاجة إلى الانتقام من سائر الناس من أجل أي ظلم واقعي أو مُدرك ارتكب ضدك. أنت تشعر أنك تبحث عن نفسك لأنه لا يوجد أحد يبحث عنك لقد كان العالم جائراً بالنسبة لك، وأنت تبحث عن السعادة والمتعة بصرف النظر عن الثمن.

ربما تعتبر نفسك شخصاً محباً للمساعدة وتؤثر الآخرين على نفسك، ولكن لا يمكنك أن تعطي الكثير من الاهتمام لنفسك وللآخرين في وقت واحد. إذا كنت مشغولاً بالأننا، فقد ترك مكان صغير لباقي الناس وربما تستمر برعب الجوع والقشرد، ثم تصاب بصدا ع وقدوس على رجل يذرف في الشارع لكي تحصل على حبة أسبرين قد تكون مهنماً بسعادة الآخرين فقط عندما تكون مرتاحاً ومطمئناً. إن مشاعر الإيثار تسرع في إفساح الطريق للإتهامك بالشؤون الذاتية عندما تكون أنت ذاتك مثلاً

عندما يتصرف الناس بقسوة، فإنهم يفعلون ذلك لأنهم غاضبون

ومحبطون هم لاحظت في حياتك الطريقة التي يستب فيها قتالاً في مباريات كرة السلة أو أي أحداث رياضية أخرى، إنها نادرة ما تبدأ من قبل الفريق الفائز لمارا، لأنهم ليسوا الأسحاص المحبطين إن الفريق الذي يخسر هو الذي ينصرف بتهور. إن تصرفاتك الفظة تحفّز بالشعور المزعج بأنك تخسر لعبة العمر. ولهذا السبب، فإنك عندما تكون بمزاج جيد، تكون أكثر لطفاً، لأنك لا تشعر بالإحباط.

وقتما تقوم بعمل، اسأل دائماً ثلاثة أسئلة. "ما هو تأثير سلوكي على الآخرين؟" كن مدركاً أنه على المستوى العاطفي، كل شيء تفعله له أثر على شخص آخر. توجيه هذا السؤال يوقف تركيزك على حاجاتك الشخصية ويرفع إدراكك نتائج أفعالك على الآخرين

"هل يمثل هذا السلوك الشخص الذي أرغب أن أكونه؟" غالباً، تكون الخيارات السلوكية السلبية استجابة لنظروف الحالية. إذا أخذنا دقيقة لنذكر نوع الشخص الذي نريد أن نكونه، فإننا سنقوم باختيار آخر

ما هو التأثير الذي أريد أن أحصل عليه، وكيف سيفيد جميع الأطراف المشمولة؟ أنت تحتاج لأن تتأكد أن دماغك لديه خيار آخر متوفر في هذه اللحظة، خيار سينتج تأثير إيجابي لكليهما أنت و لشخص الآخر.

إذا وجدت نفسك تتصرف بدافع الغضب، خذ وقت استراحة لتتحرى ما الذي أنت غاضب منه في الواقع. غالباً ما نوجه غضبنا بطريقة غير مناسبة نحو أناس نستعر أنهم لا يستطيعون أو لن يردوا الضربة أولاً. خذ لحظة لتراجع و تهدأ تاناً، اسأل نفسك ما الذي يحدث هنا في الواقع وما هو الإنفعال وراء أعمالك؟



هل أنت عاصب، أم منزعج، أم محبّط، أم متألم؟ ولماذا أنت كذلك؟ إن لأفكار الفاسية والمؤذية، أو الأفعال التي يمكن أن تنشأ من عدة مصادر. وحالها تكشف الرغبات الحقيقية وراء أعمالك، يمكن التعامل معها بشكل فعال أكثر من القيام بها بطرق غير مناسبة

اجعل من تقديم حاجات الآخرين على حاجاتك الشخصية ممارسة تطبقها بشكل مستمر. أعط شخصاً ما مكانك في صف الانتظار. اسأل شخصاً آخر أي فيلم تشاهد، أو دعه يختار المطعم، الذي تذهب إليه قم بزيارة أُنسبائك في العطل أعط زميل في العمر حصة أكبر من الرصيد الناتج من مشروع عملتما به مع بعضكما تعود على أن تكون كريماً عاطفياً مع الآخرين إنك تدرب نفسك بشكل جيد الآن لتكون باستمرار الشخص الجيد والمحب للمساعدة، إنك جزء من الزمن!



## لماذا أنا شديد الشك والارتياب في الآخرين؟

أسمع أشخاصاً يضحكون ويتحدثون عند مروري بجوارهم، فأقتنع أن المحادثة عني. إذا هطل المطر في يوم رحلتي، أعتقد أن العالم موجود لكي يخرّب خططي. وعلى مستوى ما، أعرف أن هذا التفكير غير منطقي، ولكنني أعتقد حقاً أن الأمور السيئة تحدث لي بشكل متعمّد. وأتوقع أن يحدث الأسوأ. وأتسرع في الحكم والاستنتاج، وأستنبط الأمور. ولا أحب أن يرى الناس ذاتي الحقيقية لأنني لا أريدهم أن يستخدموا أي شيء يعلموه عني صدي.

إنّ العالم كله موجود ليضايقك أو، على الأقل، هكذا يبدو الأمر بالنسبة لك هناك سمات فيك تكرهها، وأنت تُسقط ازدراءك لهذه الصفات داخل عقول الآخرين. ونعتقد، ولو بغير وعي، أن الآخرين يحب أن يروا هذه العيوب وأن يكرهوك أيضاً. إنّه تفترض وجود شفافية تُعرض من خلالها عيوبك على

باقي الناس ليروها ويتقدها. هذه الشفافية المفترضة تتعاطم بالسعور بالذنب وليست عبويك فقط هي الظاهرة للعيان، ولكن منساعرك -لذنب تجعل أثمك في وسط المنصة ليراها الجميع.

هذا الأمر يجعلك حساساً وهشاً جداً لأنك تشعر باستمرار أنك في موقف دفاعي. وأي فعل من قبل شخص آخر يمكن أن يُفسر على أنه اعتداء عليك. ولا يمكنك تحمل حقيقة أن أحداً ما يمكن أن يفكر بشكر سيء عند فئت لا تفترض أبداً اللوم أو عدم الموافقة في المناقشات لأنك في موقف دفاعي مستمر عن الأنا العليا خاصتك ولا يمكنك احتمال الصدمة حتى من أبسط تهجم عليها. ويمكن أن تصبح عدوانياً وغير متعاون. وتشعر بأنه لا يمكنك أبداً تتخلى عن وضعك الدفاعي، لأن الآخرين يمكن أن يحاولوا استغلالك.

إذا كنت في الماضي واثقاً جداً بالآخرين وتم استغلالك، فإن جنون الارتياب عندك هو نتيجة لأثر راجع. فانت تنتقل من كونك شخص منفتح ومكشوف إلى شخص محترس وحذر. إنها آلية دفاع مستخدمة لكي تتجنب ألم كونك منفتحاً وواثقاً جداً بالآخرين.

تريد أن تكون متاكداً بشكل مطلق بأن لا يستفلك أحد أبداً. هذا الأمر يجعلك في مواجهة من أجل أسعار مواد تشتريها. فانت لا تريد أن يعتبرك أحد غيباً أو أحمقاً. لذا فإنك تذهب إلى أقصى الجانب الآخر من المساومة والمحاكة حتى على أصغر التفاصيل في المفاوضات



عندما تجد نفسك تفكر أن الآخرين يتحدثون عنك، أو أن العالم ضدك، كرر جملةك الجديدة: "إنهم لا يتحدثون عني. إنهم لا يتحدثون عني. إنهم لا يتحدثون عني." ثم خذ برهة لتدرك كم هي سخيفة مخاوفك. هل تعتقد حقاً أنك مهم جداً لدرجة أن

ينشغل الجميع بك؟ نمي حساً بالفكاهة بشأن نفسك ومخاوفك إذا كان بإمكانك أن تضحك على نفسك بلطافة، فقد قطعت شوطاً صويلاً في تطوير وجهة نظر صحية أكثر نحو الناس وعلاقتك بهم

إذا وجدت نفسك في موقف دفاعي بسبب الطريقة التي تفسر فيها كمات وأفعال الآخرين، توقف عن ذلك، وأعط نفسك لحظة لتتنفس، وتكرر الجملة الجديدة، ثم اسأل نفسك: ماذا يمكن أن يعني هذا غير ذلك؟ هذا السؤال القوي سيفتح عقلك لتفسيرات أخرى لتصرفات الناس. إذا لم يكن الحديث عنك، وإذا لم يكن هناك طريقة أخرى لمعينة كلمات وأفعال شخص ما، فإن لديك فسحة لتسترخي وتدرس الحالة بدقة. إنك، ببساطة، لا تتأثر بالآخرين؛ بل تسيطر على الأمر.



في كل مرة تجد نفسك تتوقع الأسوأ، اسأل نفسك: ما هو الشيء الأفضل الذي يمكن أن يحدث في هذا الموقف؟" خذ بضعة دقائق لتدع خيالك ينطلق ويعرض أعظم نتيجة إيجابية ممكنة. (إذا كنت معتاداً على النظر إلى الجانب المعتم فقط، فقد يحتاج ذلك إلى بعض الممارسة يجب أن تشعر ككبير متفرد في العالم عندما تجيب على هذا السؤال) ثم اسأل نفسك: ما هي النتيجة الحقيقية لهذا الموقف؟ إنك لا تريد أن تكون متفائلاً، ولا متشائماً أيضاً؛ فما تبحث عنه هو السعادة المتوسطة التي تتيح لك أن تأخذ جميع العوامل في الحسبان وتصل إلى نتيجة منطقية.



قم باختيار شخص ما تشعر أنك قريب منه بطريقة ما، وتشترك معه بشعور أو فكرة تميز لأن نحتفظ بها لنفسك. راقب استجابة ذلك الشخص تجاهك وكيف جعلتك تشعر فهدف

هو أن تكتسب عادة أن تكون أكثر انفتاحاً بشأن الأفكار والمشاعر التي أخفيتهما سابقاً لأنك كنت خائفاً من ردة الفعل السر هو أن تبدأ بداية متواضعة مع الناس الذين يمكنك أن تثق بهم. وستتعلم أنك تستطيع أن تشارك بما يحدث لك، خيراً أم شراً، وأن الناس يمكن أن يكونوا متعاطفين، ومنفتحين ومساعدين وبدلاً من إبقاء الناس بعيدين، ستكتشف أنه يمكنك أن تستخدم البصيرة وحسن التمييز لتنمي علاقات مفيدة ستثري حياتك.

# 88

لماذا أشعر بأن لا أحد يعرفني أو يفهمني؟

أشعر أن معظم الناس لديهم الانطباع الخاطئ تماماً عني. فهم يعتقدون أنني مشر في الوقت الذي أكون فيه قوياً حقاً، أو غير ممتع في حين أنني، في الواقع، متحدث لبق ومثير للإعجاب. أشعر أن الناس لا يظهرون لي، غالباً، الاحترام الذي أستحقه. لو أنهم عرفوني حقاً، لكانوا سيعاملونني بشكل مختلف تماماً. أعتقد أنه يمكنني أن أفعل وأن أكون أكثر بكثير إذا أُتيحت لي الفرصة لأعرض ما أنا قادر على فعله حقاً. وأشعر باستمرار أنه يُساء فهمي، وذلك، جزئياً، لأن لدي مشكلة في توصيل أفكاري ومقاصدي. وأشعر، عادة، أن الناس يخطئون فيهم فكرتي تماماً في المحادثات والمجادلات. وأحياناً أشعر بأنه لا بد أنني قادم من كوكب آخر.

من المحتمل أن أفعالك لا تعكس أفكارك بدقة ولا تعبر عن حياة التي ترعب أن تحياها، ولا تفعل الأشياء التي تحب أن تفعلها. لذلك، فإن الآخرين لا

يرون شخصيتك الحقيقية. ويُحكم عليك بحسب سلوكك، في حين تفضل أن يُحكم عليك بحسب نواياك وتصوراتك وأفكارك.

تعتقد أن الآخرين غير قادرين على رؤية الحواجز الموجودة من أجلك وتقوم بالعمل الأفضل ما تستطيع، "أخذاً بالاعتبار الظروف". وهناك راحة في الاعتقاد بأنه لا يوجد أحد على علم بمشاكلك وهموك، وبأنك، ببساطة، قد أُسيء فهمك

إذا شعرت أن الآخرين فهموك و لم يحبوك، فهذا سيسبب صدمة قاسية هذا لتفكير يوفر راحة وتفسيراً لنقص تقدير الآخرين لك وكما يدرج لقول: "أن تعرفني هو أن تحبني". بمعنى آخر، "الناس لا يحبونني؛ ولذلك، فهم لا يفهموني حقاً". بدلاً من مواجهة الواقع بأنه ليس كل شخص سوف يحبك، من الأفضل أن تفترض أنهم فقط لا يعرفونك بما فيه الكفاية.

بطريقة ما، أنت لا تريد أن تكون مفهوماً. ففي هذه العزلة تجد تفردك. وكونك مفهوماً وجزءاً من المجموعة يجعلك تشعر بأنك عادي ومتوسط فتقديرك الذاتي معتمد بشكل كامل، تقريباً، على استثنائيتك. وأنت تحتاج أن تؤمن بأن كونك غير مفهوم يعني أنك فريد من نوعك ما هي التفسيرات الأخرى الممكنة؟



**أجب على السؤال: "من أنا؟" على دفتر يومياتك أو على**

**قطعة من الورق. ضع في هذا الوصف كل سمة تشعر أنك**

تمتلكها، نقاط قوتك ونقاط ضعفك ومعتقداتك عن نفسك وعن الآخرين، و هتماماتك وعملك وعلاقاتك، وكل شيء يمكنك أن تفكر به ويصف من أنت عندما تنتهي، راجع قائمتك. سلط الضوء على كل شيء تريد أن تركز عليه،

وعلى كل صفة ترغب في أن تطورها أكثر، وكل شيء تشعر أنه من مهم التأكيد عليه عندما توصل إلى الآخرين أي شخص أنت

على ورقه مفصلة كنب ما تعتقد أنه غيبك من الوجود على هذا الكوكب وقرأ هذه الجملة مراراً وتكراراً إلى أن ترتبط بها تماماً إن مزيج هذا الإحساس بالهدف مع الصفات التي اخترتها من قائمتك سيمنحك إحساساً قوياً بشخصيتك، إحساساً سيساعدك على الاتصال بالآخرين بشكل حقيقي وموثوق.

كم يقول المثل: "من يسعى لأن يفهم يجب عليه أولاً أن يفهم." هل تستسلم عندما تشعر أن الناس لا يرون من أنت حقيقة، أو هل تأخذ وقتاً وجهداً ليس فقط للتواصل معهم، بل لتصفي، أيضاً، إلى ما ينقلونه إليك؟ إذا كنت تشعر بأنه يساء فهمك، فهذه مسؤوليتك لتتخذ الخطوات اللازمة كي تجعل الناس يعرفون من تكون أنت حقاً.

ابدأ بالتأكد من أنك تفهم حقاً ما يخبرك به شخص ما. وقل: "دعني أتأكد من أنني أفهم ما تقوله. هل كان. " ثم قم باسترجاع ما تعتقد أنه أخبرك به له. إذا وافق عليه، قل له: "أنا أقدر أفكارك، وتجربتي مختلفة. وهذا ما هو صحيح بالنسبة لي." قلها بدون الشعار العاطفي "أنا على صواب/أنت على خطأ"، هذه الكلمات يمكن أن تشق طريقاً لتوصيل أوضح لأفكارك ومشاعرك كما تمنع من إساءة تفسير ما يقوله الآخرون



نمي ارتباطاً عاطفياً مع الآخرين. الاتصال هو سارع  
باتجاهين، واحتمال إساءة الفهم وإساءة التفسير سيكون  
موجوداً دائماً ولكن إذا تم التواصل معك على مستوى عاطفي، فإنك  
تتواصل بطريقة أبعد مما يقوله أو يفعله أي شخص والناس الذين يمكنهم  
التواصل عاطفياً بسهولة مع الآخرين يستطيعون أن يعالجوا إساءة الفهم،  
لأن علاقاتهم ليست نابعة من عقولهم ولكن من قلوبهم



لماذا لا أعتني بنفسى بشكل  
أفضل؟ أنا لست كسولاً!

89

لا أقوم، لا عاطفياً ولا بدنياً ولا روحياً، بالأمور التي تجعلني  
أتمتع بصحة أفضل وأشعر بسعادة أكبر. وأعلم أنه لو قمت بهذه  
الأمور، فإنني سأكون مسروراً، ولكنني لا أستطيع تخطي هذه  
الرحلة الحرجة الابتدائية. في الماضي، كنت أتحرر من هذه  
العادة من وقت لآخر، ولكنني بدون أي جهد مُعزز أبداً.

إن الاعتناء بنفسك يعني حقاً الاستثمار بذاتك وبمستقبلك. والاستثمار  
بالغد يعني، عادة، التخلي عن شيء ما اليوم. على سبيل المثال، لا حلوى  
اليوم يعني محيط خصر أصغر فيما بعد. وفي قضايا الصحة البدنية، هناك،  
عادة، عامل واحد سائد يجعل هذه التسوية تبدو غير مغرية جداً.

إنك لا تستغل بنشاطات تعطي فوائد طويلة الأمد، لأنك، أساساً،  
خائف خائف أنه بتحسين أسلوب حياتك وصحتك البدنية، سنعاني  
عاطفياً. فهناك خوف غير واع بأنك الشخص الذي سيبقى بعد أن يرحل  
أفراد عائلتك وصدقائك. وكونك تعيش فترة أطول يعني أنه من المحتمل

أنك ستعاني أكثر من هذا الألم. وتشير إلى التبرير بأنه لا يوجد ضمانات في الحياة فحيث أنه يمكن أن يصدمك باص في الغد، فمن الممكن أيضاً أن تستمتع بالحياة اليوم. والجزء المحزن هو أنك، في الغالب، غير قادر حتى على إمتاع نفسك فقد تعرف السرور، ولكنك نادراً ما تعرف السعادة والنشاطات التي تختارها مصممة لسرور اني، وليس لإنحز طويل الأمد.

**1** نمي القوة للقيام بعمل الآن، بدلاً من تأجيل الأمور. كن مدركاً بأن الاعتناء بنفسك سيمنحك حاضراً أفضل وكذلك مستقبلاً أفضل. وكما تضع الفكة المتبقية من نقودك في حصالة ثم بعد مرور شهر تكتشف أن لديك قطعاً نقدية تعادل \$25، يمكنك بنفس الطريقة أن تستثمر جهداً قليلاً جداً، ولكن مجرد أن تقوم بهذا الجهد يومياً يمكن أن يؤدي إلى نتائج تراكمية ضخمة. قرر ما الذي ستفعله لتعني أكثر بنفسك وتلتزم بالقيام بعمل واحد محدد كل يوم. لا تذهب إلى النوم إلى أن تنفذ ذلك العمل!

**2** تخيل نفسك في شيخوختك، وأنت تجلس في كرسي هزاز. كيف تشعر؟ ما هو مستوى صحتك البدنية، بعد أربعين سنة من الآن، بعد خمسين سنة، بعد ستين سنة، بعد سبعين سنة؟ هل أنت شيط ومفعم بالحيوية؟ أم هل أنت مليء بالأوجاع والآلام وتعاني من عجز كبير لأنك لم تكن تعتني بنفسك عندما كنت أصغر؟

راقب الطريقة التي تتواصل بها مع الناس من حولك، سواء كانوا من حيلك أم أصغر منك. عندما تشعر بصحة جيدة، لا يهم كم عمرك، فأنت

أقدر على التواصل مع الناس من حولك بطريقة إيجابية كلنا نحب أن نكون محاطين بأشخاص 'صحاء' وإيجابيين، والقليل منا يحسون أن يروا الأشخاص المرضى، والعاجزين أو حتى مجرد البائسين' وحتى لو عمرت أكثر من 'صدقاتك' وأفراد عائلتك، فيمكنك أن تستمر بحلق صداقات جيدة إلى يوم وفاتك، وفرصك في تكوين تلك الصداقات ستكون أكبر إذا كنت تشعر بصحة جيدة'

## لماذا أتناول أطعمة أعرف أنها ستجعلني أصاب بالغثيان؟

# 90

إذا كان لذيذ الطعام، فأنا فقط أريد أن أتناوله. وأعرف أنني إذا  
أكلت تلك القطعة الإضافية من الكعك فإبني سأصاب بالغثيان  
فيما بعد، ولكنني آكلها على أي حال. إن الطعام كثير التوابل لا  
يناسبني، ومع أنني قد أصاب بالغثيان لمدة ساعات،  
فإنني، بالرغم من ذلك، أنغمس في رغبتني الملحة للأكل.

**معظمنا** متهم بهذا السلوك، أحياناً. ولهذا السبب بالذات، يوجد لدى الناس  
مثل هذا الإدرات غير العادي عن اضطرابات عادات الأكل فأولئك الأشخاص  
السيما يعتبرون كسالى وغير منظمين ويفتقرون إلى الاحترام الذاتي وأولئك  
الذين يعانون من فقدان الشهية يعتبرون مرضى وبحاجة لعلاج ولتفهمنا.  
السبب لهذا الفهم المزدوج هو أننا نرى الأكل كشيء ممتع لذلك، فإن منع  
نفسك عن إشباع رغبتك يعني أنه يجب أن تكون مريضاً نفسياً. من الواضح  
أن المتعة هي شيء مرغوب، وأن الألم هو شيء يجب تقليصه.

يكون مقياس المتعة - الألم، بالنسبة لبعض الناس، غير متوازن فإذا

تناولت الطعام والمشروبات باستمرار، أو فعلت أي شيء تعم بأنه سيحعلك تمرص ويسبب لك الألم، عندئذ تكون هناك مشكلة على مستوى الوعي، أنت بخير نفسك أنك تستحق أن تدلل نفسك بين الفينة والأخرى، وتبقى متأملاً بأن لا تشعر بشيء سيء فيما بعد. ولكن هناك الكثير يجري على مستوى اللاوعي.

أنت تشعر أن حياتك مليئة بالألم وأنت تحتاج أن تنتزع المتعة وقتما يمكنك ذلك. إن الألم الذي يأتي فيما بعد لا علاقة له بالموضوع، لأن الحياة بالنسبة لك مليئة بالألم، على أي حال فهناك إحساس بالغموض وبشك بالنسبة للمستقبل، وتشعر أنه ربما يمكنك، أيضاً، أن تدخل الفرحة على نفسك أكثر طالما أنك ما تزال قادراً على ذلك. وبسبب هذا فئت مؤجل نموذجي رائع من المحتمل بشكل كبير أن تؤجل أي شيء من الممكن أن يجلب الألم، كزيارة لطبيب الأسنان. وبالرغم من أن الانتظار قد يعني تحمل المزيد من الألم في المستقبل، فهذا شيء قليل الأهمية. فانت مهتم فقط بالوقت الحالي والمكان الحالي

أنت تنتظر أن تتحسن الأمور في حياتك قبل أن تكون راغباً في تحمل أي ألم في المستقبل. إن الأساس المنطقي هو أنه بقليل من التأثيرات الممتعة والإيجابية في حياتك، ستكون قادراً وأكثر استعداداً لتقبل الجوانب المؤلمة، والنتيجة هي أن الأشياء تصبح أسوأ وأسوأ في الوقت الذي تتصلع فيه إلى المذات أنما يمكنك إيجادها وتتجاهل طوال الوقت الحوائب الأخرى من حياتك هذه طريق مؤكدة لإخراج مسر حياتك عن السيطرة وعندما تصبح حياتك غير محتملة بشكل كبير قد تلجأ إلى اخذدرات والكحول وحتى الانتحار وبعد مرور وقت، وعلى مستوى ما، ربما تبدأ

بإدراك أن هذا السلوك ضار. ولكن بدلاً من إيقافه، قد تستمر بعناد متزايد لألك تريد أن تعاقب نفسك لأنك كنت مهملاً جداً.



إذا كنت مؤجلاً كبيراً؛ أجل تناول الطعام! خذ استراحة قبل أن تغوص في الانغماس في هذا الطعام الخاص. فكر كيف ستشعر بعد ساعات من الآن، بأكلك لهذا الطعام وشعورك بالغثيان كنتيجة لذلك. فكر حقاً بنتائج عقب الطعام بدلاً من المتعة التي تعتقد أنك ستحصل عليها في ذات اللحظة. ثم، إذا كان ممكناً، ضع الطعام الذي يغريك بعيداً عنك، أو قم باختيار شيء آخر بسرعة، وابتعد عن مجاورة الطعام!



ابتكر لنفسك خطة طعام أسبوعية. أحياناً يكون التخطيط لما ستأكله مساعداً في السيطرة على دوافعك. تأكد من وجود وفرة في التنوع والمذاق الجيد في خيارات طعامك! وعندما تجهز وجباتك، إما أن تجهز ما يكفي لوجبة واحدة فقط، أو جهز الكمية المعتادة، وقبل أن تجلس إلى الطعام، ضع الكمية الزائدة في المجمدة مباشرة!

بهذه الطريقة إذا شعرت بدافع للإفراط في تناول الطعام، فستضطر لقضاء وقت في إزالة التجمد عن الطعام قبل أن تأكله (من غير العسر استخدام الميكروويف!)

عندما تأكل، قدر مذاق وقوام الطعام الذي اخترته. وتذكر أن الطعام قد صُمم لا ليكون بالدرجة الأولى إشباع عاطفي، ولكن لتغذية الجسم كم هو شعور جيد ذلك الذي تحسه عندما تزود جسمك بطعام يدعمه أكثر من أن يجعله عليلًا؟



استثمر في نفسك. كل يوم افعل شيئاً سيفيدك في المستقبل  
 يمكن أن يكون أي شيء اعتباراً من حذف قطعة حلوى وحتى  
 تنظيف منزلك وحال تبدأ بالاهتمام بالعد فإنك ستستعر بنفسك أفضل  
 اليوم هذه الأعمال البسيطة تبعث رسالة إلى اللاوعي بأنك تحب من تكون  
 وبأنك تريد أن تجعل مستقبلك أفضل مكان للعيش قدر استطاعتك.



## لماذا أقوم بتحليل الأمور بشكل مفرط جداً؟

# 91

لا يمكنني أن أدع أي شيء يمر دون التفكير به بتركيز شامل. في كل يوم، تصبح الأشياء التي لا يفكر بها الناس مرتين، مركزاً لاهتمامي. ابتداءً من دقيقتي محادثة إلى تصميم مبنى ما إلى الكتابة على علبة سكر، أقوم بتحليلها جميعاً. أحب أن أكتشف كيف تعمل الأشياء وكيف ولماذا بنيت أو وجدت.

إنك تقضي ساعات في "حل الأشياء" في ذهنك. وتعتقد أن أي مشكلة يمكن أن تحل إذا أعطيتها الانتباه والتفكير الكافي. شعارك هو: يجب أن يكون لكل شيء حل منطقي. وتعتمد على التفكير بتركيز شامل في كل شيء، سواء أكان ذو أهمية أم لم يكن. هذا يؤدي إلى الإسهاب في التفكير بنهم في كل شيء، تقريباً، مما ينشئ طريقاً واضحاً للسلوك الاستحواذي. زحاحك للتفكير بالأشياء بتركيز شامل ينشأ من الخوف من ارتكاب خطأ ما وتقلق بأن تفوت شيئاً إذا لم تتفحص الحقائق بشكل شامل وعندما

لا يكون لديك الإجابات التي تريدها. نقوم بملء الفراغات بفقرات المعلومات المفقودة

لديت حاجة لفهم كل شيء، وتكره أن تفوت عليك أي شيء تعتقد أنه مهم. يمكنك قضاء ساعات بمراجعة محادثات في عقلك. وفي الغضب، تتخيل نفسك في مواقف مستحيلة، ثم تحاول أن تكتشف كيف تخرج منها. إنك لا تحب السحر إلا إذا عرفت ما هي أسرارها. الأحجية، أو اللغز، التي بدون جواب هي طريق مؤكد لجعبت تفقد عقلك.



**في المرة القادمة عندما تبدأ بتحليل شيء ما، كرر لنفسك: لا بأس بالنسبة لي أن لا أعرف.** "ليس كل شيء يحتاج لأن يفحص ويُقلَّب. هناك شيء يجب أن يُقال عن الأخذ بالأشياء حسب قيمتها الظاهرة. اكتشف بشكل عميق فقط تلك الأشياء التي تعطيك متعة عندما تفعل ذلك بها.



**نمّ إعجاباً بالسحر الذي يقدمه الكون.** عندما كنت طفلاً، كم كانت المتعة التي حصلت عليها وأنت تلعب ألعاباً فيها غموض وسحر ولم تكن تعرف ماذا كان سيحدث؟ هناك أوقاتاً يكون فيها من المناسب أن تتحرى النقاط الدقيقة، عندما تطوّر خطة مالية، مثلاً. وأحياناً يكون ذلك غير ضروري - عندما تكون في إجازة، أو عندما تنشغل بهواية، أو تحضر عرضاً سحرياً - وأوقاتاً يكون الأمر ضاراً في الواقع - في أكثر علاقاتك حميمة! اسأل نفسك "هل من الضروري حقاً أن أعرف كل التفاصيل، أو هل أستطيع فقط أن أجلس وأستريح وأستمتع بالرحلة؟" اسمح لنفسك بالاسترخاء، والاتصال بعواطفك بدلاً من

الاتصال بنشاط ذهنك المسعور. إنها ليست مسؤوليتك. وأنت لست مضطراً لأن تعرف كل شيء.

اقضي خمس دقائق في تفكير هادئ. الجميع مشغول، يجري ويسابق في كل مكان. وليس هناك أهم من هذه الخطوة بالنسبة لصحتك العقلية. خذ خمس دقائق من يومك اجلس بهدوء بدون موسيقى أو أي مصدر إزعاج خارجي آخر. فكر بأي شيء تتحناه، ولكن لا تضع جدول أعمال خاص ستجد أن هذه الدقائق الخمس، ربما، أكثر وقت مُعزّز في يومك كله



لماذا أسعى وراء أشياء لا أريدها  
حقاً؟

92

لقد صرفت، ومازلت أصرف الكثير من حياتي وأنا أجري وراء  
أشياء لست متأكداً حتى أنني أريدها. لدي أشياء في حياتي لا  
أريدها في الواقع، وليس لدي الكثير من الأشياء التي أريدها  
فعلاً. بعد أن أنال شيئاً ما أو أدخل في علاقة جديدة أتساءل: ما  
الذي جعلني أفكر بأنني أردت ذلك في المقام الأول.

ربما تكون منشغلاً بالسرور بمتع بسيطة على حساب الإنجازات العظيمة.  
وأنت غير قادر على تأخير الانبساط بالمتع البسيطة من أجل استثمار طويل  
الأجل في هدف أعظم.

إن السبب في أنك تقضي حياتك وأنت تتحرك في الاتجاه الخاطئ  
ولا تتبع أحلامك، هو أنك تفضل الاعتماد على المجتمع ليضع معيار

الاحتبار ابتداءً من ماذا ترتدي إلى أين تسكن وإلى أي نوع من العمل تقوم به، والآخرين هم مقياسك فأنت لا تثق برأيك أو ذوقك، لذا تشتري ما هو غارٍ، وتتبع الشخص الذي يشكل تحدياً، وترغب بسيارة لونها باهر من الوظيفة إلى الطعام إلى الحب، تقوم باتخاذ إجراءات معتمدة على ما يقيمه الآخرون كما تعتمد على باقي الناس ليخبروك ما هو الشيء التمين بدلاً من اتخاذ القرار بنفسك إنك تعمل على هذا المستوى في معظم قراراتك. وتتسرع في التنازل عن اهتماماتك وذوقك لما يعتقد الآخرون أنه أفضل. أنت تفضل أشياءً قياسية، وليس ما يُصنع بناءً على الطلب وقد تفضل أن يقوم الآخرون بعمل الديكور والتصميم لك، لأنك لا تثق بذوقك الشخصي ولا بموهبتك.

1 قبل الاقدام على أي عمل هام، اسأل نفسك: لو كان هذا

الشراء أو هذه العلاقة أو هذا النشاط، مجاناً ومتوفراً

لأي شخص ولكل شخص، هل سأظل راغباً به؟ فقط إذا كان الجواب "نعم"، يجب أن تتخذ إجراءً ما. تأكد من أن هذا شيء ترغب به حقاً بصدق، ومن كل قلبك، وليس مجرد شيء تعتقد أنه ثمين

2 قيّم كل شيء تشتريه، وكل علاقة وكل نشاط، بالارتباط

مع أهدافك الأكبر. هل سيقربك ذلك أكثر من الحياة التي

ترغب أن تعيشها، وتدعم الهدف والرغبة اللذين تعيش من أجلهما، أم هل هو مجرد تشويش ليبعدك عن المسار المنشود؟

3 إذا فشل كل شيء آخر، انتظر يوماً أو اثنين قبل أن

تتصرف. في بعض الأحيان، يتيح لك الوقت أن تخطو إلى

الوراء وتخرج من العواصف الحالية، برؤيا منطورية إلى فرارك بئن تشتري  
أو لا تشتري، أن تتصرف أو لا تتصرف، أن تدخل في علاقة أو ترفضها  
فكر ملياً بئن فرارك على باقي حياتك، اليوم وفي المستقبل


## لماذا أسهب في التفكير في الماضي؟


# 93

تختلف المواضيع في أحاديثي وأفكاري، ولكن الإطار الزمني لا  
يختلف. إنني ملتصق بالماضي، وفي الأيام القديمة الرائعة التي  
كانت مضرِباً للأمثال.

إن العيش في الماضي يزودك بفوائد متنوعة، وأولها بالتأكيد هو:  
(1) الماضي لا يتغير أبداً؛ فهو ثابت في عالم التقلبات والشكوك وحتى لو  
كانت مرحلة طفولتك مرعبة، فأنت تعرف أنه لا يمكن أن يحدث لك شيء  
سيء أبداً في الماضي وتفضل أن تعيش حيث يوجد أمان وإمكانية التنبؤ  
بالأحداث على العكس من المستقبل المليء بالغموض والشك (2) إنك تقدم  
الماضي كتفسير للآخرين، وكتبرير لنفسك، لتصرفاتك وظروفك الحالية.  
"أنا اليوم هكذا بسبب ما حدث..." فأنت تحتاج إلى تفسير خارجي لحالتك  
وست مهياً لتفترض مسؤولية أو لوم، لذا، فإن الماضي يصبح كبش الفداء،  
بدون منعة (3) قد يكون الماضي مصدرك الوحيد للفخر والإنجاز

وتحتج لأن تخسر الناس وتذكر نفسك بالمتخصص الذي كنته ربما أن الماضي هو كل ما تبقى لديك ومن المأمور أكثر أن تستغرق في ذكريات الأيام الماضية من أن تخلق ذكريات جديدة.

 كن مدركاً أنه بالرغم من أن الماضي يزودك بالدعم، فإن المسيطر الوحيد على حاضرك ومستقبلك هو أنت. واستخدامك للماضي كمرجعك الوحيد، يحد من مقدرتك على الاستجابة للتحديات وعلى الحصول على أكثر ما يمكن مما تقدمه لك الحياة. تذكر، أولئك الذين يستخدمون فقط ماضيهم كمرجع، محكوم عليهم بأن يعيدوا نفس الأخطاء مراراً وتكراراً. وليسوا منفتحين على الحلول الجديدة والنعم الموجودة في كل لحظة. هل يعيش الأطفال في الماضي، لا مجال لذلك قطعاً. إن الأطفال هم المثال المطلق للمرونة والمرح والقدرة على الاستجابة للعالم من جديد في كل لحظة. استجب للعالم كالطفل، بدون إشارات إلى الماضي، وانظر كم يمكن أن تكون حياتك أكثر ثراءً.

 إذا كنت تعرضت لصدمة في ماضيك تستخدمها كتبرير، فاسأل نفسك: "إلى أي مدى سأسمح بالمزيد من الألم الذي تسببه لي هذه الصدمة؟ هل تستحق هذه الصدمة تدمير باقي حياتي؟ من المسؤول هنا، هذه الصدمة أم أنا؟ كرر لنفسك: "ماضي هو ماضي، وحاضري هو أهم هبة أمتلكها". اتخذ قراراً بأنك من تخنار بعد الآن أن تتأثر سلباً بماضيك ومن الآن فصاعداً، أنت تتحكم بكيف يكون رد فعلك نحو أحداث الوقت الحاضر وتذكر بأن كل يوم لديك الفرصة لتصحو وتبدأ من جديد اغتنم الفرصة السانحة.






تأكد من أنك تفعل شيئاً اليوم يجعلك فخوراً به، ويمكنك أن تتحدث عنه للآخرين. حتى لو كان يبدو ثانوياً، كأن تكون منسجماً في العمل، أو تهتم بحيوان أليف، أو تمارس هواية، كن مدركاً لإنجازات يومك الحاضر. لا ضير من الاستمتاع بإنجازاتك الماضية ومشاركة الآخرين بها، ولكن الإسهاب في التفكير والحديث عنها يمكن أن يمنعك من متابعة التقدم. في أي وقت تجد نفسك تتحدث عن الماضي، قل: "وهذا هو ما أفعله الآن..". وستجد أن الحاضر يمكن أن يكون مكاناً رائعاً.


أشعر كما لو أنني أفعل كل شيء يجب علي أن أفعله ، ولن أكون قادراً أبداً على فعل أشياء أريد حقاً أن أفعلها . أشعر غالباً بالتعب والاشمئزاز والملل . إنني متعب من الحلم وتخيل كيف يمكن أن تكون الأمور . ولا أعتقد أنه توجد طريقة أصل بها إلى أهدافي أبداً . إنني أعيش بجمود ، وهذا هو كل ما أستطيع فعله لأبقي رأسي فوق الماء . لم أعد قادراً على الاستمتاع بأي شيء في أي وقت .

**لديك صراع بين أين أنت الآن وبين ما تعتقد أنك يجب أن تكون . تنشأ مشاعر اليأس عندما تعتقد أنك لن تكون قادراً أبداً على الوصول إلى حيث تريد أن تكون ، أو أن تفعل ما تريد حقاً أن تفعله . لقد اصطدمت بالحدائق ولم تعد قادراً على التحرك بعد ذلك يتضاعف هذا الشعور عندما تكون محبباً على القيام بأشياء لا تريد القيام بها . إن قضاء وقتك على أشياء تشعر أنك مجبر عليها هو شيء منهك لذا ، فأنت لست فقط لا تستطيع فعل ما ترده ،**

ولكنك مجبر على فعل أشياء لا تريد القيام بها. هذه الصيغة الخاصة باليأس فبدون الأمل بأي شيء أفضل، ويقضاء وقتك في أشياء لا تريد فعلها، عندئذ لا يكون الاكتئاب بعيداً جداً هل لاحظت يوماً كم هو صعب أن تحاول التظاهر وكأنك تقضي وقتاً ممتعاً عندما تكون في حالة نفسية سيئة؟ إنك تشعر بالإرهاق، ذهنيّاً وبدنيّاً أو عندما يتصل شخص لا تريد التحدث معه، فإنك تشعر أن طاقتك قد نضبت. تخيل كم هو مرهق أن تعيش حياة تفضل عليها الموت.

إنك تعيش في الفجوة بين أين تريد أن تكون وأين تعتقد أنك يجب أن تكون. ويبدو أن حافزك للعمل والإنجاز لم يعد موجوداً ومع استمرار هذا الشعور فقد تبدأ بالامتناء بالغضب على نفسك عندما تدرك أنك الوحيد الذي كنت تؤخر نفسك وعندما تكون خائفاً من صنع تفسير أو من المخاطرة، فإنك ستجد أنه من الصعب أكثر وأكثر أن تبرر سلوكك لنفسك.

 1 اختر شيئاً بسيطاً تريد فعلاً القيام به، ونفذه. قم باختيار شيء في العمل أو هواية أو رحلة؛ أي شيء كان، وتأكد من أنه سيمنحك متعة. وكن مدركاً بأنك عندما تضع هدفاً وتتخذ إجراءً، فإنك قد أخذت أول خطوة بعيداً عن اليأس ونحو الحياة المفعمة بالنشاط. درب نفسك باستمرار على وضع أهداف صغيرة وحققها. فهذا سيعطيك شعوراً بالاستمرارية في الإنجاز وإحساساً بالسيطرة على مسار حياتك.

 2 انتقِ حلماً لديك تريده حقاً وتشعر أنه يمكن تحقيقه، ثم ضع خطة عمل محددة ومعقولة، وخط زمني لإنجاز هذا الحلم. خذ الخطوة الأولى في خطة عملك خلال أربع وعشرين ساعة من

وضعت لحظتك إن اليأس هو نتيجة ثانوية لعدم قيام بأي عمل، والعكس صحيح لا تقم بعمل شيء مهم ففقد، بل قم بعمل أي شيء. اشعر بأنك لن تصل أبداً إلى حيث تريد أن تكون، بمكن أن ينمحي لحظه هر لاحظت يوماً أنك عندما تأخذ خطوة نحو تحقيق شيء ما نريده حقاً، فإنك تشعر بأنك على قمة العالم؟ سواء أكان الانضمام إلى مركز رياضي أو توزيع ملخصك، أو مجرد التحرك نحو هدفك، كل ذلك يخلق إحساساً بالقوة والسلطة إنه يرسل إلى دماغك رسالة بأنك في الواقع متحكم في حياتك وفي سعادتك ببساطة، تحرك في الاتجاه الذي تريد أن تسير فيه، وستبتعد بشكر طبيعي عن الحالة التي أنت فيها



كجزء من خطة عملك، ضمن الكثير من المكافآت طوال تنفيذك لها. إنك لا تريد الانتظار لحين الوصول إلى حلمك كي تمنح نفسك الإذن بالشعور بالسعادة! عندما تصل إلى مرحلة هامة أو إلى موعد نهائي، افعل شيئاً لتحتفل. وكلما شعرت أفضل بشكل متواصل، تقهقرت مشاعرك القديمة باليأس أكثر، وفي النهاية تتلاشى أثناء حصولك على خبرات أكثر وأكثر في تكوين أحلامك

لماذا أشعر بأنني فاقده المحس  
وغير مرتبط؟

95


أحياناً أشعر وكأنني لست جزءاً من العالم حولي. أشعر أنني  
متطلب الشعور وقاسي تجاه كل شيء وكل شخص. وأشعر أنني  
أعسر بدون رغبة حقيقية. وكأنني أعمل بواسطة صلاح لي.  
وعندما أصبح في هذه الحالة. أكون مرتبكاً ويمكن أن أنسى  
أكثر الأشياء تداولاً، بما فيها رقم هاتفي أو اسم أعز أصدقائي.

إن حالة لفق المقزائد، أو الاستغراق، يمكن أن تُنتج هذا السلوك. في  
الواقع يكون انتباهك إلى نفسك وإلى الآخرين مفقوداً وهذا يستدعي شيئاً  
شبيهاً بشروء الذهن - نوع رديء من غياب الجسد

إذا اندمج هذا السلوك مع شخصيتك، حيث يتم إحداث هذه لحالة  
مسهولة أو بشكل مستمر، عندها يكون هناك تفسيرات ونتائج أخرى  
ربما تكون حالة هذا السلوك هي آلية دفاع غير واعية فُتت ترفض  
الاعتراف على مستوى الوعي بشيء في حياتك يمكن أن يتير ذكريات  
مؤمة أو شعور بالذنب أو أي شعور بالإنزعاج بالنظر إليها أو التعامل

معها وعندما تصبح غير قادر على كبت أو إنكار هذه المشاعر فربما تعزل نفسك عنها

هذا الانفصال ليس من الضروري أن يكون مرتبطاً بقضية بمعنى آخر. من الممكن أن تكون قد تعرضت في الماضي إلى صدمة نفسية أو مادية في هذه الحالة، تكون قد ألغيت عواطفك بتأثير كابت، فلا يدخل شيء ولا يخرج شيء. وتشعر بأنك يجب أن تحمي نفسك من أن تؤذي مرة ثانية

**عندما تشعر أنك منفصل، فهذه إشارة لتنظر خارج ذاتك.**  حول تركيزك من كيف تشعر إلى ماذا يجري مع الناس من حولك. كن فضولياً بشأن ماذا يفكر ويشعر الآخرون. اسأل نفسك. "ما هو الشيء الرائع في هذا الشخص؟ كيف يمكن أن أكون مساعداً في هذه الحالة؟ ما هي الطريقة الأفضل للارتباط مع قلب هذا الشخص؟" عندما تكون مهتماً حقاً بآخرين، ستجد نفسك، بشكل طبيعي، أكثر حبا للمساعدة وأكثر ارتباطاً وأكثر حنية مع الآخرين، ثم، ربما، مع نفسك.

**إذا شعرت كأنك تعمل بواسطة الملاح الآلي، غير روتينيك.**  مرة ثانية، تريد أن تحول تركيزك من لداخل إلى الخارج، وتغيير الطريقة التي تنجز بها الأعمال الروتينية يدفعك لأن تبقى يقظاً ومتيقظاً غير اليد التي تمسك بها فرشاة أسنانك اذهب إلى العمل من طريق مختلفة غير النظام الذي تقوم فيه بعمل لأشياء. إذا كنت تحضر قهوة، ثم تتناول حبوب الإفطار ثم تصب عصير لبرتقال: ابدأ بصب عصير البرتقال ثم حضر القهوة ثم تناول كعك النخالة بدلاً من حبوب الإفطار إن النشاط الذي تستقبله كل يوم و الأعمال الاعتيادية، يضيفي التجديد والتنوع على أعمالك مما يساعد في إشعال أحاسيس التجديد في مساعرك، أيضاً

أحتاج لأن أكون مركز الاهتمام. عندما لا أكون كذلك، أنزعج وأشعر بالضجر. يمكن أن أكون مسرحياً وأحب أن يسلط الضوء علي طوال الوقت. أحياناً أفعل أشياء لأجذب الانتباه أو الاستحسان أو التقدير أو المديح، حتى لو من الممكن أن تكون أشياء غير مناسبة.

إن حاجتك للاهتمام تنبع من رغبتك بأن تقدّر وتمتدح وغالباً، يمكن تتبع مصدر هذا السلوك بالرجوع إلى مرحلة الطفولة إنه هناك حيث شعرت بأنك لم تقدّر، وكنت مهمشاً أو حتى متخطى عنك.

قد تقدم بفعل أي شيء لتكسب التقدير أو لتلفت الانتباه إلى نفسك قد تكون معروفاً بـ "المهرج" أو "الطائش". إن شخصيتك الحقيقية تأخذ المقعد الخلفي لصالح الشخص الذي تحتاج أن تكونه لكي تجمع الاهتمام الذي تنلهف إليه عندما يمتليء فراغك العاطفي مؤقتاً، فربما تصبح شخصاً مختلفاً تماماً، لأن حاجتك لأن تستخدم فن التمثيل المسرحي مفقودة

وعندما لا تأخذ أفكارك مأخذ الجد، تصبح محبباً وعدائياً. إن أفكارك هي انعكاس لك، وتجاهلها يعني تجاهلك



**عامل نفسك وكأنك بطلك الشخصي.** عندما تبدأ بالظهور لنفسك أكثر، فلن تكون شديد الحاجة إلى اهتمام الآخرين لكي تثبت وجودك. وسيكون لديك إحساس متين بمن تكون وبماذا تقدم للعالم.

كن واضحاً في حاجاتك ورغباتك الخاصة، وابدأ بتحقيقها. عندما تستمع إلى نفسك، لن تشعر بأنك مجبر على الصراخ باحتياجاتك لتسمع العالم. افعل الأشياء لا لسبب آخر سوى أنك تريد أن تفعلها، سواء أكان أخذ حمام بفقااعات صابون أو تجربة قيادة سيارة (كورفيت) وقعت عينك عليها أو حضور دروس طبخ أو تصميم بيت أحلامك.

امنح نفسك استعراضاً من القلب، تماماً كأنك رائد فضاء منتصر وهو عائد من القمر. إبحث عن لقطات مصورة بالفيديو أو عن مؤثرات صوتية يمكن أن تساعدك لتدخل في مزاج جيد وتقيم حفلة كبيرة لنفسك. (ستكون لفتة طيبة أن تدعو أصدقاءك ليشاركوك في ذلك. أخبرهم أنك تريد أن تقيم هذه الحفلة بدلاً من حفلة عيد ميلادك الإجبارية هذه السنة، فربما أنهم سيحبون الفكرة كثيراً لدرجة أنهم سيفعلون نفس الشيء لأنفسهم!) املأ بالونات بغار الهيلبوم، انثر قصاصات ورق ملون وحلوى في كل مكان، استمع إلى اللحن الرئيسي لفيلم (روكي) ولوسيقى أخرى مبهجة ومتفاعلة اطلب من أحدهم أن يصور فيلماً للحدث، بحيث يمكنك أن تنظر إلى الصور كل يوم وتذكر نفسك أي بطل أنت





ابتكر سجل قصاصات لتخليد ذكرى الأحداث الهامة في حياتك. أعط هذا المشروع نفس الاهتمام الذي تعطيه لعمل سحر قصاصات لرئيس الولايات المتحدة. ابحث عن صور لك على طول السنوات اعتناراً من الطفولة فصاعداً إن ما فعله هو الاحتفاء بتاريخك الشخصي. خلق بخيالك. فأى شيء وكل شيء هو مادة خام لسجل قصاصاتك. رسومات من أيام المدرسة أو حجارة كريمة أو صدقات بحرية أو ريش أو بطاقات من لعبة بيسبول أو بطاقات حفل موسيقي أو أوشيك ملغى لإيجار منزلك أو دبوس مشبك للجمعية التي كنت تنتسب إليها أيام الجامعة.

زين أغلاف الخارجي لسجل قصاصاتك بحيث يكون مجرد رؤيته تملؤك بالفخر. لا تتوقف عند ماضيك؛ املا الصفحات بصور تمثل أهدافك ورغباتك، فهذه جزء مهم مما يجعلك مميزاً وغير عادي، لذا فمن الطبيعي أن تأخذ مكاناً في سجل قصاصاتك.

وكبير أو كإضافة، ابتكر شريط تسجيل صوتي مع موسيقى مثيرة وسرد عن بعض أكثر الأشياء إثارة ومتعة فعلتها في حياتك قم بتنفيذ ذلك! امنح نفسك الاهتمام الذي تستحقه، وستحصل دائماً على هذا الاستحسان لرائع لتلجأ إليه.

# 97 لماذا أنا حساس جداً للرفض؟

سأفعل أي شيء لأتجنب أن أرفض. أتردد في الإفصاح عن رأيي خوفاً من وجود شخص ما لا تعجبه أفكاري أو رأيي. ولا أقترّب أبداً من أي شخص خوفاً من أن أرفض شخصياً. أؤكد دائماً من أن أغلق سماعة الهاتف أولاً عند نهاية المحادثة؛ وإلا فإنني أشعر كأن الهاتف قد أغلق في وجهي. وبقدر ما يبدو الأمر سخيلاً، فإنه يجرح حقاً.

**إنك** لا تخاف الرفض لذاتك بقدر ما تخاف الرفض للصورة التي لديك عن ذاتك. إن الرفض من أي نوع يجعل رأيك عن نفسك في موضع شك. إذا لم يعجب أحدهم بفكرتك، فإنك تتساءل فيم إذا كنت غيباً. وإذا لم يعجب قميصك أحدهم، فإنك تتساءل فيما إذا كان لديك ذوق رديء. وإذا أخلف أحدهم موعداً، فإنك تتساءل فيما إذا كنت غير محبوب.

إن مشاعرك بالنقص مؤفة من نزعتك لرؤية الأشياء بلاييص والأسود وبالسببة لك لا يوجد لون رمادي في أي اختلاف أو نزاع، يجب

أر بكون أحد ما على صواب وآخر على خطأ. لذلك فأنت تتسرع في أن تكون في موقف دفاع ولا تأخذ أبداً بعين الاعتبار فكرة أنه يوجد شيء ما مثل إساءة الفهم وإساءة الاتصال.

إن رأيك الشخصي عن نفسك هش جداً بحيث لا يمكنك المخاطرة بالشك في تقديرك لذاتك ولهذا السبب فإنك ربما تُنهي العلاقات قبل أوانها، وتخاف حتى من الدخول بها في الأصل. ولا يمكنك احتمال صدمة لرفض، لذا فإنك تتجنب أي موقف يمكن أن يؤدي إليه

إنك حساس جداً للنقد لأنك غير قادر على تلقّيه وغفلاً لعلاقته بصحيحة. إن أي جانب من حياتك يكون موضع شك، يضع مفهومك لذاتك الكلي في موضع شك. والسبب في أنك تنزعج وتستاء هو أن أحدهم اخترق قوقعتك. إن الحقيقة التي تعترف بها لا تزعج، ولا لكذبة التي تعرف أنها زائفة. الحقيقة التي لا تريد أن تعترف بها هي فقط تلك التي تسبب الألم.

**قف أمام الناس وناقش موقف يكون عكس ما تؤمن به**



**تماماً. تحدث عن القفز من مقلاة إلى داخل النار! يحتاج الأمر**

لشجاعة كي تنفذ هذه المهمة والمهمتين التاليتين، إلا أنها من أكثر الأساليب فعالية في بناء ثقة بالنفس بشكل سريع.

ابحث عن مجموعة توفّر لك بيئة لتنفيذ هذه العملية مثل: مجموعة خطابة علنية كطلاب صف خطابة أو فريق مناقشة في جامعتك. تطوّر في تدريبات يوجد فيها طرفين يأخذ كل منهما وجهة نظر معاكسة للآخر، وليكن لديك ثلاث دقائق تناقش فيها موقفيهما الشخصيين. اتخذ الموقف الذي كنت ستعرضه في الوضع الطبيعي فهذا سوف يدفعك ليس فقط لتكتشف

وجهة النظر من كل زاوية ممكنة (باحثاً عن شيء، يُمكنك من المجادلة بسكر مقنع). ولكن أيضاً لمناصرة شيء ما وإيجاد أسباب للدفاع عنه بسرعة إن الحقبة بأنك رفصت بصدق وجهة النظر هذه بالدات. والآن تدافع عنها، سيعلمك بعض الدروس القيمة عن التفكير بالاعتماد على نفسك ستتعلم وتشعر أنه عندما يختلف أحدهم معك بالرأي، فهذا لا يعني نهاية العالم كل شخص يعلم أن هذا تدريب وأنه يمكنك بسهولة (في الواقع، بسهولة أكبر) أن تجادل وجهة النظر المعاكسة. فقط بمجرد "النجاة" من هذا التمرين، فإنك ستعزز تقديرك لذاتك بشكل ملحوظ.

**2** "بيع" الناس شيئاً ما. لا يهم حقاً ما الذي تبيعه، سواء كان سلعة أو خدمة مقابل نقود أو فكرة أو حل أو توصية تريد أن يتبعها الناس، طالما أنك تضع نفسك على الطريق من أجل شيء ما تؤمن به. لذا، ابحث عن شيء يمكن أن تكون متحمساً له، وطور عرضاً توضيحياً قصيراً لمشاهديك المستهدفين يرغبهم بشكل مطلق على الشراء أو فعل ما تريده.

هل وجدت منتجاً يمكنك أن تسانده، مثل المكملات الغذائية أو سلسلة كتب؟ ما رأيك بخدمة، أي شيء ابتداءً من جزع شب الآخرين إلى تجهيز كشوفات ضرائبهم؟ هل لديك فكرة رائعة تساعد في مشاكل البيئة أو أبحاث السرطان أو الدفاع عن المستهلك أي شيء يتطلب تدبر بالأموال ولطاقة من الناس الذين تقدم لهم الخدمة؟ مهما كانت لخدمة، جهز حصادك وأي وسائل بصرية ستحتاجها، وقرر ما إذا ستطلب مساعدتهم كمجموعة أو شكل فردي


سيكون بعض الناس مسرورين جداً بتحقيق طلبك وبعضهم سيحتاجون للتفكير بالأمر، في هذه الحالة يمكن للمثابرة أن تفي بالمطلوب والبعض الآخر سيرفضون طلبك هذا ما يسمى رفضاً، ولكن انتظر، الحياة لا يوجد فيها ضمانات، أليس كذلك؟ فلن تعرف إلا إذا سألت. أبقى الأشياء في منظورها الصحيح، وتذكر أن الشخص الذي يقول لا هذه المرة، يمكن أن يقول نعم في المرة القادمة التي تطلب فيها. لدى الناس جميع أشكال وأنواع الأسباب لتقرير عدم الشراء، معظم تلك الأسباب لا علاقة له بك مطلقاً. لذا، لا تأخذ الرفض بشكل شخصي. فقط تقبله كفحص قيم للواقع واستمر بحياتك.

أفتقرر إلى الحافز لأفعل كل شيء وأي شيء تقريباً. إذا لم أكن مهتماً بشيء ما، فليس هناك مجال لأن أتمكن من القيام به. بشكل عام، معظم الأشياء لا تهمني على أي حال. ولا أبدو قادراً على توليد رغبة في أي شيء.


**يمكن** للعديد من العوامل أن تسهم بما يسمى كسلتك. النقص في الرغبة يمكن بالتأكيد أن يثبط اندفاعك. فإذا لم تكن تتحرك باتجاه شيء يثيرك، فمن الصعب أن تعزز جهودك.

هناك الكثير ممن يؤمنون بأنه لا يوجد شيء ما يدعى الكسل. وهم على صواب، في أغلب الأحوال إن الشخص المعاق أو الذي لديه تحدٍ جسدي. لا يسمى كسولاً عندما لا يستطيع لمشاركة في رياضة معينة وبشكر مشبهه، فإن للشخص الذي لديه تحدٍ نفسي يجب أن لا يعتبر كسولاً إن القيود على القدرات الذهنية تمنع متابعة وإنجاز أهداف معينة

القدرة لا تعني دائماً البراعة والبراعة لا تعني دائماً التحرك. إن النقص في الطاقة الذهنية يمكن أن يتركك منهكاً جداً لدرجة أنه يبقى لديك قدرة قليلة لتركز جهودك. فإذا كنت مستغرقاً بالهموم والمخاوف، فإن قدراتك الذهنية يمكن أن تضعف بشكل كبير. فإن القليلين منا يكونون كسولين عندما يتعلق الأمر بأكل طعامنا المفضل ولن نقول "أتعلم، أحبُّ أن أكل هذا الآن ولكن هذه الشوكة تبدو ثقيلة جداً". إن الشعور بعدم وجود حافز يعني أنه لا يوجد لديك شيء يثيرك حقاً عمله. إنها ليست مسألة انضباط بقدر ما هي مسألة تتعلق بمستوى اهتمامك.

 **حرر الرغبة المكبوتة.** إن نقص الحافز أو نفاذه، يدل، غالباً، على أنك كنت تكبح الكثير من الإنفعالات السلبية كالغضب أو الخوف أو الإحباط. ولأن الإنفعالات العنيفة تعتبر غير مقبولة اجتماعياً، فقد تدرب على كبثها داخل أعماقنا. المشكلة في هذا، بالطبع، هي أنه يستنفذ طاقتنا ببطء، وأخيراً يمكن أن نصبح بعيدين عن متناول أنفسنا لدرجة أننا لا نعرف حتى كيف نشعر تجاه الأشياء بعد ذلك!

اذهب إلى مكان منعزل، واسترخ، وخذ نفساً عميقاً عدة مرات. فكر بأهدافك وبنشاطاتك التي تملأ حياتك حالياً ما هي الإنفعالات التي تنشأ؟ حزن؟ خوف؟ ندم؟ غيرة؟ غضب؟ عبر عن هذه المشاعر الآن فالمشاعر غير المعبر عنها تشبه السم الذي يقتلك ببطء. دع نفسك تشعر بالإنفعالات، مهما تكن، بحيث يمكنك أن تخرجها من نظام حياتك.

 **ابحث عن أهداف مقنعة وابنِ حياتك حولها.** لقد قرأت عن العديد من المهمات التي تساعدك في توضيح رؤيتك طوال

صفحات هذا الكتاب وإليها مهمة أخرى. أجب على السؤال التالي "إذا لم بكر الوقت و المال مهمين، ماذا يمكن أن أفعل في حياتي؟" ثم، وبدون توقف للتفكير أو الانتقاد الذاتي، دوّن كل شيء، وأنا أعني كل شيء، يأتى إلى عقلك في اخمس عشرة دقيقة التالية. هل تفضل أن تكون متزوجاً أم أعزباً؟ في أي جزء من الدولة، أو العالم، تحب أن تعيش؟ ماذا يمكن أن تكون هوايتك و حرفك؟ كيف يمكن أن تكسب دخلاً؟

بعد أن تكتب جميع هذه الأهداف، راجعها وقم باختيار تلك التي تعتبر الأهم على الإطلاق بالنسبة لك. أي من هذه الأهداف، إذا لم تحققها، ستجعلك تشعر وكأن حياتك كانت هباءً؟ إنه ذلك المستوى من الشدة الذي سيدفعك. ربما ستجد لعديد من هذه الأهداف، وربما ستجد واحداً فقط ابتكر لك واحد من هذه الأهداف ذات الأولوية عرضاً توضيحياً سمعياً أو بصرياً (ملصقاً أو شريطاً تسجيلياً) يمكنك استخدامه كل يوم لجعلك تعود إلى العمل بجد نحو هدف حياتك وبوجود إحساس واضح بما هو أهم شيء بالنسبة لك وإلى أين تتوجه، ينبثق إحساس بالبناء في حياتك. وستجد نفسك تقوم بعمل أشياء تدعم بشكل ألي تحقيق هدفك، وبوجود سبب للقيام بها، فإن كسلك يتبدد وتتعزز طاقتك.



## لماذا أشعر بأنني متفوق أخلاقياً؟

# 99


إنني أعرف ما هو الصواب وما هو أفضل، ولا أتردد في أن  
أجعل رأيي معروفاً. أشعر أن كثير من الناس على ضلال، في  
حين أنني أقف على أرضية أخلاقية صلبة.

إذا كنت شخصاً ذا أخلاق عالية وتعيش حياة شريفة وعفيفة، إذن فأنت  
فرد نادر ونبيل ومع ذلك، إذا كانت أفعالك تختلف بشكل كبير عن  
مثالياتك، فهذا دليل على عدة عوامل.

إذا كان ثباتك الأخلاقي انتقائياً بطبيعته، فربما أنك تمتلك، كأفضل ما  
يمكن وصفه، "فضيلة الجبناء"، حيث يملأ موقفك الأخلاقي بواسطة حقيقة  
أنك ببساطة خائف أن تتصرف في ما تريده حقاً. لذلك، فإنك تعلن بأنه  
يستحق الشجب أخلاقياً كوسيلة لتحرير نفسك من الحاجة لمواجهة خوف  
ار موقف أخلاقك العالية يمكن أن يكون محاولة لتعويض المشاعر التي  
ترزعج منها ولا تريد أن تواجهها. فإذا كنت تشعر بالكراهية أو الحسد أو


الغيرة أو أي شعور حرسلي. بدلاً من النظر إلى كيف تسعر، وتعامل معها، فإنك تقوم بشكل غير واعٍ بموازنة الأمور بأن تكون لطيفاً بشكر استثنائي، وعندك إيثار.

نك لا تريد أن تنظر عن قرب إلى من تكون. وبدلاً من ذلك، تلف نفسك بعباءة فضائل وأفكار عن الكمال الأخلاقي. فمن الأسهل بكثير أن تتشبث بما هو عادل وقويم من أن تغيّر نفسك.

 واجه مشاعرك. من الرائع أن تكون لطيفاً وخدمياً ولكن إذا كنت تفعل ذلك لتخفي مشاعر لا تعترف بأنك تمتلكها، فمن المحتمل أن يُنشيء إيثارك استياءً، والاستياء في النهاية ينفجر.

أولاً، كن مدركاً أنك إنسان. لست مضطراً لأن تكون قديس، لقرن؛ فلا أحد يتوقع منك ذلك. هل مارلت تحمل مشاعراً من الطفولة طالب فيها أحدهم منك هذا الأمر؟ تخيل أنك تقف وجهاً لوجه مع هذا الشخص الآن وأقل به: "أنا لست قديساً؛ أنا إنسان رائع يتعلم ويكبر بشكل أفضل يوماً بعد يوم." كرر هذه العملية كلما كنت بحاجة لذلك، إلى أن ينزاح العبء عنك.

بعد ذلك، عبّر عن إنفعالاتك بطرق لا تؤذي ولا تؤذي أحداً آخر. لقد تم إعطاء العديد من الأمثلة خلال صفحات هذا الكتاب، كاستخدام كيس الملاكمة لتنفس عن غضبك. الآن، ألا تشعر بأنك أفضل؟ أليس شعوراً جميلاً أن تكون إنساناً من جديد؟

 راجع قيمك ومعتقداتك. هر قاعدة الأخلاق العالية التي تقف عليها متسقة حقاً مع ما تؤمن به في الواقع؟ أم أنها من بقايا الماضي؟ إذا كان الأمر الثاني، فأنت تحتاج لأن تعيد تعريف موقفك

الأخلاقي بحيث لا يوجد تلك الفجوة الواسعة بين ما تمارسه وبين ما تعظ به. لقد سمعت ذات مرة قصة توضّح تماماً هذا الأمر: أثناء إحدى المواعظ في أحد الأيام، صرحت امرأة شابة أنها في حين تبتعد عن تعاليم الإنجيل خلال الأسبوع، فهي تكون متابعة لها بإخلاص يوم الأحد. أجابها الكاهن، بحكمته المعهودة "سيدتي، إن العقيدة التي لا تكون صالحة يوم الإثنين لا تكون صالحة يوم الأحد".

إذا كانت معتقداتك لا تدعمك في الوصول إلى مثالياتك، فأنت تشعر دائماً بأنك لا تتناسب معها، وأنتك من المحتمل أن ترى الناس الآخرين وكأنهم مقصرين، أيضاً. لا تخلط بين مقاييس الأخلاق العالية وبين البرّ في عين نفسه (معتقد بأنه أقوم خُلُفاً من الآخرين). فإذا شعرت بأنه محكوم عليك بالفشل على أي حال، عندئذ، فإنك من المرجح أن تفكر بما يلي: "لماذا أزعج نفسي بأن أكون صالحاً من الأصل؟" لا تدع ذلك يحدث، ضع لنفسك نظاماً يمكنك أن تعيش به فعلياً، نظاماً يرشدك في حياتك اليومية.

**تحدث مع شخص تثق به، كواعظ أو معلم أو مستشار أو صديق مقرب، عن قضايا أخلاقية مهمة بالنسبة لك.**



جميعنا نواجه نفس القضايا الأساسية. وعندما تستشير شخصاً يشهد يومياً المجال الواسع للخبرة الإنسانية، كالأعظ، فهذا يزودك بجرعة صحية من الراحة والتأييد الذاتي لا تعزل نفسك؛ تشارك في اهتماماتك مع الآخرين إنه ارتياح رائع أن تزيع مشاعرك عن صدرك وأن تكتشف أنك لست وحيداً

# 100

لماذا أنا منفلق جداً عقلياً؟

إنني أفكر بلغة الأشياء المطلقة. كل شيء بالنسبة لي إما أسود أو أبيض، ويقال لي أنه يمكنني أن أكون غير مرن. نهائياً. إنني متسرع في اتخاذ قراراتي وبطيء في تغييرها. عندما يكون عندي إيمان بشيء ما، أو عندما أأخذ قراراً، أرفض أن أحييد التفكير في موقفتي بالرغم من الدليل القاطع على أنني مخطئ.

أن تكون شخصاً ذو إيمان راسخ ليس بالأمر السهي، بالتأكيد وكما يقول المثل: "إذا كنت تتدخل من أجل لا شيء، فإنك ستتهزم بأي شيء". ولكن، إذا كانت الحقائق تتغير دائماً، وأراءك لا تتغير أبداً، فربما أن كونك موطد العزم (ذو هدف مفرد يستقصب قواك كلها) هو مسألة نفلاق عقلي في الغالب ولهذه الغاية، هناك قضيتان فعالتان. الأولى هي أن الحاجة إلى الأمن والاستمرارية تجعلك تربط نفسك بمعتقداتك ومثالياتك وتجنب عن إحساس بالاستمرارية تعتمد عليه لأنك تشعر بعدم الاستقرار وبعدد

الطمأنينة النفسية. الثانية هي أنك تحتاج شيئاً تنتمي إليه. وبهذا الانتماء فإنك تسعى لأن تعطي نفسك هوية خاصة بك.

إن الممانعة في تغيير رأيك بمجرد أن تتخذ قراراً هو نتيجة لذلك الانتماء. بحد ذاته إن تغيير رأيك هو تهديد للأنات العليا خاصتك والتمسك بمعتقداتك، أساساً، يجعلك تشك بنفسك ويمن تكون. وهذا ليس الشيء الذي تريد أن تفعله.

**حدّد من أنت.** كل شخص لديه هوية شخصية، وكذلك أنت، وتحتاج فقط أن تقوّي إحساسك الداخلي بما هي شخصيتك وإليك هذا التمرين الممتع ليعيدك إلى الهدف بالضبط تخيل أن مخلوقاً من الفضاء الخارجي اتجه نحوك وسألك: "من أنت؟" تخيل بشكل أبعد أن هذا المخلوق المقاتل الصغير قد اشترط عليك أن تتحدث لمدة ساعة على الأقل، وإلا سيستنتج أن الجنس البشري مُمل بشكل هائل ويجب التخلص منهم فوراً فماذا ستقول؟

اكتب، أو تحدث إلى جهاز تسجيل، قدر استطاعتك. وتعمّق قدر استطاعتك. بالإضافة إلى جميع الإحصائيات الحيوية الواضحة، ماذا يمكنك أن تضيف لجعلك تحيا كإنسان حي يتنفس ومجسم بثلاثة أبعاد؟ وما هي القصص التي يمكنك سردها من فترة طفولتك؟ ما هي الأفكار التي تشغل يومك؟ من هم الأبطال والشخصيات الخيالية المفضلة بالنسبة لك، وماذا يخبرك ذلك عنك؟ كيف تريد أن تحدث تأثيراً يستفيد منه أبناء الأرض المستقبلين الذي سيولدون فيما بعد؟ اجعل ذلك الغريب يشعر بالغيرة تماماً بأنه لم يولد على الأرض! إذا نغدت الأشياء التي تريد أن تقول، ابداً

بالتحدث عن من تريد أن تكون، وأنت متأكد بأن المخلوق لخصائي يستوعب كم هي الرؤية مهمة للجنس البشري!



**مارس فن المرونة.** كنت رائماً أجد من المسلي أن الناس دور العقول المنغلقة يمانعون في إدراك أي شيء إليها، ولكنهم في الوقت نفسه متشوقون جداً ليدعوا كل شيء يخرج منها، كأرائهم. إن الإشارة التي تدل على الفرد الواثق من نفسه فعلاً ويشعر بالأمن هي التشوق إلى سماع أفكار ومعلومات جديدة، وإلى تنفيذها. وبالمزيد من الحقائق والاستبصارات، أنت لا تفكك شخصيتك، بل تبنيها.

اليوم، اكتشف حقيقة مثيرة لم تكن تعرفها، ثم أوجد تطبيقاً لها في الحياة الواقعية على سبيل المثال، لنفترض أنك محامي، وأن حصيلة معلوماتك عن عالم المحيطات يمكن أن تملأ كشتاناً. اذهب إلى المكتبة أو قم بالبحث على شبكة الكمبيوتر ثم ابدأ بتثقيف نفسك قد تجد تطبيقاً عملياً ذو فوائد بيئية. من يدري، ربما يمكنك أن تجد لنفسك اختصاصاً كمحامي بيئي.



**انظر إلى الحياة بعيني شخص آخر.** ربما لا يوجد دواء آخر لحالة الجمود أسرع من قضاء يوم بكامله من وجهة نظر شخص آخر. فإما أن تقرأ كتاباً يعرض وجهة نظر مختلفة تماماً عن تلك التي أنت معتاد عليها أو، من الأفضل، ابحت عن شخص يسمح لك أن تكون كظله ليوم واحد. هذا الشخص يمكن أن يكون زوجتك (يا لها من طريقة رائعة لتكتسب استيعاباً لتمر به زوجتك)، أو زميل عمل أو رئيسك أو والدتك أو صديقك أو ضابط شرطة أو شخص غريب أو شخص مشرد

في السارع وأنا أتوقع أنه بعد أن تقوم بهذه العملية، فإنك لن تكون قادراً على النظر إلى الحياة بنفس الطريقة تماماً مرة ثانية. ولن يكون لديك فقط تقدير واحترام أعمق تجاه الآخرين، ولكن سيكون لديك إحساس أقوى بشخصيتك، أيضاً، ولن تدفع للخلط بين التصلب والقوة وبدلاً من ذلك، ستستمتع بالطمأنينة بكونك فرداً منفتحاً عقلياً حقاً، شخص يتعلم ويستفيد من كل ما تقدمه الحياة.





## الجزء الثاني

---

### لم ينته الأمر بعد

**تستخدم** المراحل الأربعة التالية بالاقتران مع الاستجابات. إنها تزود أربعة عناصر حاسمة وضرورية لتجعلك تستغني عن مظهر الكاذب وتتيح لك أن تظهر حُرّاً وملتهب العاطفة.

## المرحلة الثانية تولي المسؤولية

**لنفترض** أنك أصبحت للتو رئيساً لأكبر مؤسسة تجارية في العالم وقبل أن تتولى السلطة في هذه الشركة، لم تكن قادراً على صنع أي تغييرات لأنك لم تكن تعمل هناك وربما كان هناك عدة تأثيرات مسؤولة عن إحضارك إلى هذه النقطة في حياتك . الأبوين أو المعلمين أو الأصدقاء، يمكنك إلقاء اللوم على أي واحد تريده منهم صوال حياتك حتى الآن. ولكن إلى أين تذهب من هنا، ومن ستصبح، هي أمور تعود تماماً إليك أنت ويمكنك إلقاء اللوم فقط على أولئك الذين هم في موقع نفوذ وقوة. ولباقي حياتك يكون النفوذ لك أنت فقط، وكذلك المسؤولية التي ترافقه. وأنت الآن في موقع سيطرة ومسؤول عن حياتك، فوجهتك ومصيرك بين يديك.

والآن، بما أنك تتولى المسؤولية، كرئيس لهذه الشركة، فإنك ستقوم ببعض التغييرات وستضع أهدافاً جديدة لتجعلها أكثر نجاحاً. أول شيء ربما تريد أن تفعله هو الحصول على بيان مفصل عن الشركة. فأنت ستعرب بلاطلاع على كل جانب من جوانب الشركة. الحيد والسيء، والآن بما أنك مسؤول عن حياتك، فهذا هو بالضبط ما ستقوم به هنا .

الاعتراف بمن نكون وأين أنت، وما هي مراكز قوتك وكذلك مراكز ضعفك، هي ابدية لأي عملية نمو إن لا يمكنك تغيير ما ترفض الاعتراف

حتى بوجوده فإذا أنكرت من أنت، لا يمكنك أن تصبح أكثر مما أنت عليه الآن وكرر مرة ترفض فيها أن تعترف بالحقيقة، فإنك ترسل رسالة مدمرة إلى عقلك الباطن (اللاوعي). "أنا لا أحب من أكون." "لن بحبي الأحرار إذ عرفوني حقاً." و "أنا ضعيف وأحتاج أن أحمي نفسي." هذه الرسائل تجعلك تعتقد الطمانينة النفسية بشكل متزايد. إن الشخص القوي هو الذي يستطيع أن يعترف بنقاط ضعفه.

لا يمكنك الوصول إلى النقطة (ب) - هدفك - دون أن تعرف من أين تبدأ، أي النقطة (أ). وقبل أن تكون قادراً على وضع أهداف جديدة لنفسك، تحتاج إلى أن تعرف بماذا تبدأ لذلك، دعنا نأخذ بياناً شخصياً مفصلاً ستقوم بعمل ميزانية عن نفسك، تصنف فيها، بشكل موضوعي، مصادر قوتك ومعوقاتك والهدف هنا هو أن ترى من أنت وأين أنت في هذه النقطة من الزمن.

1. الأشياء التي أحبها أكثر شيء في نفسي هي.
2. الأشياء التي أكرها في نفسي هي..
3. مخاوفي هي....
4. آمالي وأحلامي هي .

إن مجرد كتابة هذه الأمور هو شيء قوي لأن معظم الناس لم ينضروا إلى أنفسهم ولا إلى حياتهم أبداً بطريقة موضوعية. خذ نظرة على قائمة بياناتك لأن أنت تعرف أين تقف، وتعرف نقطة بدايتك البدنية والروحية والنفسية

خذ نظره موضوعية على قوائمك ماذا يوجد على لقائتين 2 و 3 تريد أن تغبره؟ كم هو عدد البنود الموجودة في القائمتين 2 و 3 تعتبر أنها تحت سيطرتك؟ على سبيل المثال، هل يمكنك تغيير كل شيء تكرهه في نفسك؟ معظم الناس يملؤون قوائمهم بأشياء مثل: "أنا أؤجل"، "وزني زائد جداً"، "لدي مشكلة في الاستمرار بالعلاقات"، وإلخ. هل يمكنك تغيير كل تلك الأشياء؟ بالطبع.

قد يكون هناك أشياء على قائمتك لا يمكنك تغييرها. فلا يمكنك تغيير لون جلدك أو خلفيتك العرقية. لا يمكنك تغيير أبويك. ولا يمكنك تغيير أحداث تاريخك الماضي. كما لا يمكنك تغيير الآخرين، أليس كذلك؟ إذا كانت قائمة مخاوفك، مثلاً، تتضمن أشياء مثل: "أخاف من أن يصدني هذا الشخص إذا طلبت منه الخروج معي"، أو "أخاف أن لا يرقيني رئيسي في العمل"، هل يمكنك حقاً أن تسيطر على ما يفعله الآخرون؟ من المحتمل أنه لا يمكنك ذلك. ولكن تذكر ما قننه سابقاً: يمكنك دائماً السيطرة على الطريقة التي تستجيب بها تجاه الناس والأحداث. ويمكنك لسيطرة على موقفك بشأن لون جلدك وقدراتك أو إعاقتك وماضيك. ولا يمكنك السيطرة على ما إذا كان أحدهم يختار أن يخرج معك أو يمنحك ترقية. ولكن يمكنك السيطرة على الطريقة التي تستجيب بها، واستجابتك يمكن أن تساعد حقاً في تشكيل الأحدث!

إن الجزء الجوهرى للسعادة والسلام الدخلى ينشأ من قبور تلك الأشياء التي لا يمكنك أن تغيرها، وإدراك كيف يمكنك تغيير الطريقة التي تستجيب بها إذا دعت الحاجة لذلك لكل بند على قائمة الأشياء التي تكرهها في نفسك. وقائمة مخاوفك، اسأل نفسك:

- 1 هل يمكنني تغيير هذا الشيء؟ (ليس أنه شيء سهل التغيير أو أنه يجب أن تغيره، ولكن هل هو شيء يمكنك تغييره إذا أردت أنت ذلك )
2. إذا كان شيئاً لا يمكنني تغييره، كيف يمكن أن أستجيب تجاهه بشكل مختلف عن الطريقة التي استجبت بها تجاهه في الماضي؟ (خذ لحظة لكل بند لا يمكنك تغييره. واتخذ قراراً لتقبلها ثم تابع الترم بأن تستجيب لها بشكل مختلف إذا ظهرت هذه المخاوف والأشياء التي تكرها في المستقبل.)

## المرحلة الثالثة

### النهض واهتزاز

**تماماً** كما تحتاج أن توقف روتينك الذهني، فإنك تحتاج أن تهرّ روتينك البدني، أيضاً. ولإعطائك فكرة عن كم يمكن أن تكون حياتك آلية، أغلق عينيك وحاول أن تتخيل وجه ساعة معصمك. لا تنظر إليها! هل تتذكر إذا كانت أرقامها رومانية أم عبارة عن شرطات أم أرقام عادية؟ هل تعرف ما هو لون أوجهه؟ إذا كنت مثل معظم الناس، فإن هذا يأخذ بعض التفكير. لقد نظرت إلى ساعتك آلاف المرات، ولكنك لم ترها حقاً أبداً

هر سبق أن أعدت ترتيب أثاثك ولاحظت كيف شعرت فيما بعد؟ يضع هذا عادة الناس في مزاج أفضل. تأتي إلى المنزل وتقور في نفسك: "هذا يبدو رائعاً" إن محيطنا يسيطر، غالباً، على مزاجنا، إن تغيير أثاثك يهزك مؤقتاً خارج نماذج أفكار المعتادة. فبعض الناس يكتبون بمجرد أن يضعوا قدمهم داخل المنزل وهذا يسمى منبه بصري. فأنت ترى شيئاً وفي الحسار تدخل في حالة معينة مرافقة لمحيطك وأنت تريد أن تكسر هذا الأسرط الهدف في هذه المرحلة هو أن تهرّ روتينك اليومي ونمنح نفسك إدراكاً جديداً لتصرفات اليومية المعتادة. ونساعد في إعادتك إلى الاتصال مع داتك وحياتك

إن قطع أنماط السلوك الاعتيادية يكسر سلسلة الأتمتة ويفسح مجالاً  
 مزيد من التغيير السريع في مجالات أخرى من حياتك  
 ولمساعدتك في ذلك، حاول القيام بتمرين قطع النمط هذا اختر في  
 كل يوم بنداً واحداً لكل بند من كل مقطع أدناه. (هذه هي فقط أمثلة،  
 يمكنك استخدام أمثلة أخرى أكثر ملائمة لأسلوب حياتك طالما أنها متسقة  
 مع ذلك المقطع. إنك لست مضطراً لجعلها صعبة، فقط مختلفة.) اترك  
 ملاحظات لنفسك، إذا سنّنت. فالهدف ليس اختبار ذاكرتك، بل هو كسر  
 الأساليب النمطية.

## 1 طوال اليوم، وجه انتباهك إلى جانب واحد من ذاتك البدنية

- راقب كيف تتنفس من فمك أو من أنفك.
- راقب الأجزاء المختلفة من جسمك وأنت تلامس محيطك الفيزيائي
- راقب وضع يديك عندما تكون هاجعاً أو نائماً أو ماشياً.
- راقب حساسك بقدميك وهما تضربان الأرض أثناء مشيك
- راقب كيف تتحرك شففتاك وفمك عندما تتكلم

## 2 طوال اليوم، غير بشكل بسيط أحد هذه التصرفات الاعتيادية

- غير الطريقة التي ترتدي بها حذاءوك.
  - استخدم يدك الأخرى لرفع سماعة الهاتف.
  - اللس ساعتك على معصمك الآخر.
  - افتح الأبواب بيدك الأخرى
- غير النظام الذي تستحم به سواء في الحوض أم تحت الش

3. أعد تنظيم محيطك في عمر و/أو في المنزل، نقل الأشياء التي تراها كمر يوم، أو غيرهما.

• أنقل ساعتك المنبه إلى مكان مختلف.

• أنقل الصور التي على مكتبك إلى الجانب الآخر

• غير مكان جهاز صغير (محمصة الحبز الكهربائية أو الخلاط) في المطبخ.

• غير أماكن الطعام في ثلاجتك أو على طاولة المطبخ.

• اضبط ساعتك بتقديمها عشر دقائق.

4. راقب كيف تقوم بتنفيذ أعمال معينة، دون أن تغيرها.

• كيف تمسك قلمك أو الشوكة

• أي قدم تضرب الأرض أولاً عندما تنهض من السرير.

• كيف تمسك فرشاة الأسنان عندما تنظف أسنانك.

• كيف تجلس: أين تضع يديك ورجليك ورأسك

• وضع جسمك في السرير عندما تنام.

5. افعل ما لا تفعله عادة، ولا تفعل ما تفعله عادة. نفذ أعمال صغيرة تتضارب مع سلوكك الاعتيادي.

• احمل حقيبتك على الكتف المقابل أو ضع محفظتك في جيبه مختلفة

• حرك قهوتك في اتحاد مختلف (مع عقارب الساعة أو عكس عقارب الساعة).

• تناول شيب على الغداء لم تتناوله من قبل أبداً



• في يوم عطلة، افعّل سمّاً لم تفعّله أبداً من قبل.

• عندما تشرب، أقم الكوب بيدك الأخرى.

ستجد أن هذا التمرين سيعطيك دراكماً مضاعفاً بالامتنان والوعي

في روتينك اليومي وسيشكل طريقاً نحو التغيير في جميع مجالات حياتك

## المرحلة الرابعة

### تبرير أساليبك القديمة

**تستخدم** تقنية هذا التمرين أداة نفسية فعالة. إن أكثر غريزة متصلة هي البقاء على قيد الحياة إنه من صيغتنا أن نرغب بالبقاء أحياء، ولكن هناك حالة تكون فيها هذه الغريزة معطلة، وتقضي بشكل متعمد على حياة المرء. هناك أربع عمليات نفسية متفرقة متضمنة في الموت بواسطة قرار.

- الانتحار بسبب الاكتئاب أو أي مرض عقلي آخر.
- القضاء على حياة الشخص بسبب المبادئ، كالإضراب عن الطعام.
- القضاء على حياة الشخص بسبب تأثير خارجي، كانتحار أعضاء جمعية متطرفة.
- منع حياة المرء من أجل إنقاذ حياة شخص آخر.

في حين أن الدافع في كل مثال مختلف فإنها جميعها تشترك بشيء واحد. الأنا أو الذات غائبة، حيث تصبح السعادة المادية غير مهمة وهوية المرء بحد ذاتها تتحول إلى شيء. فغايتته هي من يكون فإذا لم يكن هذا الشيء.. فهو لا أحد فهو يفصل أن بموت جسدياً على أن يموت نفسياً بمعنى آخر، حياته لن يعد لها معنى إذا عاثر وضحي بمبادئه إن الاستثناء هو المسال الأول حيث يشعر المرء بأنه بلا قيمة بصرف

النظر عن أعماله ومع ذلك، هذا الشخص يفضل، أيضاً، أن يعنى سنياً أكثر من أن يتعذب نفسياً.

هذه المرحلة تنسخ هذه العملية النفسية عن طريق حث نفس المعيار بتسكن مصطنع لاحداث تغيير في السلوك وصنع نتائج فعالة و مثيرة ومفاجئة. وفي هذه المرحلة يمكنك تغيير واكتساب أو طرح جانباً أي نمط أفكار أو نشاط معين. يمكن أن يكون السلوك أحد المنة استجابة الموجودة في القسم السابق، أو أي سلوك آخر تريد أن تغيره.

ننا نستخدم تقنية فعالة تسمى تحويل الصورة الشخصية. إنها تعمل مع الطبيعة البشرية، وليس ضدها. هذه المرحلة الوحيدة التي لا تحاول فيها تغيير أي شيء بشكل فعلي. التقنية هي تمرين ذهني مصمم لإشراك أسلوب قطع لأفكار لإنشاء تغيير مفاجئ ومثير في تفكيرك.

حتى لو لم يحدث تغيير مباشر في سلوكك، فسيكون هناك إدراك في كل مرة. وسيكون الإنزعاج أشد لأنك ستكون واعياً وتشعر به في كل مرة، مشجعاً التصميم لكي يتوقف

اتبع كن خطوة واقراً بصوت مرتفع رقم 5 مرتين في اليوم، إلى أن يتعدى السلوك

- 1 اكتب سلوكاً معيناً يجب أن يتغير أو يطرح جانباً أو يُكتسب.
- 2 اكتب السبب، أو الأسباب، الذي يدعوك للمحافظة على هذا السلوك أو عدم المحافظة عليه.
- 3 اكتب كل شيء، كلّفك إياه هذا السلوك وما الذي فاكك بسببه

4 اكتب ما الذي ستحسره إذا وصلت بالسلوك الحالي

5 إنني أستخدم قوة ماضيي لأعير مستقبلي لقد كابدت كل ذلك الألم (اقرأ رقم 3) لكي أصل إلى حيث أنا اليوم وسأستمر بالمعاناة (اقرأ رقم 4) إلا إذا قررت أن (اقرأ رقم 1)، كل شيء سيكون هباءً منثوراً إن بقيت كما كنت، ولكنه استثمر في الوقت إذا تحركت في هذا الاتجاه الجديد الطريقة الوحيدة لتبرير صرف الكثير من وقتي في عمر ما أضربني هي أن أسلك هذا المسار الجديد وأصنع تغييراً التغيير هو تقدم وتوسع طبيعي واستمرارية سلوكي القديم هو مضیعة للوقت، وما هو أكثر أهمية، أن هذا يمنحني تماسكاً وطمأنينة يمكنني أن أبرر ماضيي فقط عن طريق الانشغال بهذا السلوك الجديد. إنني أهدر الوقت وأخسر فقط عندما أستمّر بسلوكي القديم.

إنني لست نفس الشخص القديم الذي كنته من قبل. إنني لست ذلك الشخص الذي يتمثل بذلك السلوك. إنني أتمثل بسلوكي الجديد فقط. إذا لم أتحرك في هذا الاتجاه، فإنني سأبقى حيث أنا وأعاني بسبب ذلك

أرى أن سلوكي كان مجرد حماية ذاتي الحقيقية (اقرأ رقم 2). الآن التغيير أسهل لأنني لم أعد أمتلك صورة لأحميمها، والضرورة للاستمرار بها تمت إزالتها. إن سلوكي القديم تافه ولا طائل منه لقد كان مُصمماً لكي اعزل نفسي، ولكنه سبب ضرراً أكثر من فائده والفائدة الوحيدة التي يمكن أن أحصل عليها من كل ما عابته (اقرأ رقم 3) هو أن أقوم الآن بتغيير سلوكي فكنتني أجبرت على فعل ذلك تحت تهديد السلاح، وأنا لم أعد أشعر بجبر على الاستمرار كما أنا فأتنا جاهزاً للتغيير

## المرحلة الخامسة

### إنطلق

**لديك** الآن الخطوات التي تحتاجها لتصل إلى أي هدف معين ترغب به في أي مجال في حياتك. ولكن الشيء الأصعب في أي عمل هو البداية إن الأشياء المتحركة تميل لأن تبقى متحركة. وهذا صحيح ليس فقط بالنسبة للعالم المادي، ولكن بالنسبة لنا، أيضاً. حالما نبدأ، فإننا نشعر براحة، ولكنها تـتـ الخطوة الابتدائية التي تبدو أنها الأصعب. لذا، أعط نفسك دفعة؛ هذه الخطوة تتيح لك أن تطلق التزامك في تحقيق هدفك

هذه العملية البسيطة ستساعدك في إنشاء تغيير مباشر في سلوكك وستعطي نتائج فعالة ومفاجئة. إنك تستخدم هذه العملية لتغيير أو تكتسب أو تطرح جانباً أي نموذج عمل أو فكرة معينة.

هذه العملية تتصرف كدافع لتنتقل بسرعة في اتجاهك المرغوب. إنها تسمى قبولاً مسرعاً قسرياً، ومصممة لتمنحك صدمة ذهنية، لأنها تتركك بتبرير سلوكك.

إن أي عمل، سواء أكان منطقياً أم غيبياً، يُولد داخلنا حاجة لتبرير داخلي جميعنا نريد أن نكون على صواب ونحتاج لأن نثبت لأنفسنا،

ولأمنت النفسي ولسلامة عقلياً، أن أفعالنا لبست حمفاء أو عديمة المستوى، لذلك فإننا نفعل أي شيء لنبررها.

وأنت الآن ستستخدم هذه الحاجة للتبرير الداخلي لكي تنطلق باتجاه بجزء هدفك. سوف تقدم على عمل أمر ما، والذي سوف تقوم به فقط إذا أصبحت ضجراً وكنت راغباً في عمل أي شيء يُطلب. هذا هو الشعور الذي تريد أن تولده

على سبيل المثال، قد يشتري شخص يريد أن يترك لتدخين خمس علب سجائر ثم يسحقها في حاوية النفايات، علبه واحدة في كل مرة. ويقوم شخص يريد أن يفقد من وزنه بتنظيف الخزانة من جميع الأطعمة الخفيفة، والخروج للإنضمام إلى مركز رياضي. ويمكن أن يقوم شخص يريد أن يكسب مزيداً من المال بكتابة شيك مؤجل بقيمة كبيرة نوعاً ما لأمر جهة خيرية مفضلة لديه ويرسله إلى صديق مع تعليمات لإرساله في تاريخ كذا وكذا.

ما تفعله يحتاج لأن يكون قاسياً في السبب وليس في العمل. إنه ليس الشيء الذي تفعله هو ما أنت مجبر على تبريره، ولكن حجتك لفعله. أنا لا أنصح بأن تختار عملاً يتضمن شراءً، على أي حال. فغالباً نقوم بتبرير الشراء بدون اتخاذ أي إجراء إضافي، إنني أحتاجه على أي حال.

إليك بضعة أمثلة عن أنواع مختلفة من الأعمال التي يمكنك القيام بها لتتطلق في طريقك نحو هدفك.

- 1 كل يوم، ولدة أسبوع، استيقظ في الساعة الرابعة فجراً واقفياً جالساً في السرير لمدة خمس دقائق وأنت تقوم بعمل شيء باتجاه تحقيق هدفك
- 2 بلغ موعداً مع شخص ما وقل أن السبب هو أنك منكب على هدفك

3. انزع قابس هاتفك لمدة يوم واحد لتجتهد في هدفك. أو اترك رسالة على جهاز تسجيل مكالماتك ولا ترفع السماعة.
  4. لا تتحدث مع أحد لمدة أربع وعشرون ساعة. اقض ذلك الوقت في التفكير في هدفك أو في تخيل نجاحك.
- كل واحد من تلك الأعمال تجبرك على سؤال نفسك: "لماذا فعلت ذلك؟" والتبرير الوحيد لسلوكك هو: "يجب أن أهتم بهدي حقاً. انظر ماذا فعلت لأضمن نجاحي."

## خاتمة

**قدم** هذا الكتاب طريقة كاملة وشاملة لتكتشف من أنت ولماذا تفعل ما تفعله. هذه السلوكيات المئة تُظهر لك بوضوح أغلى هبة على الإطلاق ، ذاتك. عندما تصبح مدركاً لذاتك ولعالمك، ستشعر بأنك استعدت شبابك وأصبحت أكثر نشاطاً من قبل. استمتع بحياتك الجديدة وعالمك الجديد.



## نبذة عن المؤلف

الدكتور (ديفيد جيه. ليبيرمان) هو قائد معروف في مجال السلوك البشري وهو مبتكر "التحليل العصبي الديناميكي"، الذي يعتبر علاجاً ثورياً قصير الأمد. إن تأثير بحثه الثوري ونظرياته منحوا الدكتور (ليبيرمان) حضوراً عالمياً، بمؤلفات يستمتع بها الكثيرون حول العالم من استراليا إلى آسيا وحتى أوروبا. إنه متحدث ومحاضر مطلوب، وضيف متكرر الحضور على أفضل البرامج التلفزيونية والإذاعية. يحمل الدكتور (ليبيرمان) درجة الدكتوراة في علم النفس السريري، ومعالج بالتنويم المغناطيسي معتمد ومسجل في الهيئة الأمريكية للمعالجة بالتنويم المغناطيسي. إنه يؤلف ويحاضر بدوام كامل، ويعيش في (لونج آيلاند) في نيويورك.

التحليل النفسي  
الغوري

كيفية تفهم وتفسير 100 من  
أكثر المسائل والكلمات والعبارات المتشابهة  
وتحليلها وإعجاباً وتنشيطاً للذات

يكشف لك هذا الكتاب عن عادات ربّما تقوم بها دون وعي منك ، وفي الغالب دون أن تفكر بجديّة بها أو بما وراءها من أسباب نفسيّة عميقة .  
وعندما تكشفها وتعرّيها أمام وعيك ، فإنّك تصبح قادراً على تغييرها بمساعدة إرشادات هذا الكتاب ، حيث تخلص نفسك ، في الحقيقة ، ممّا يعيقك ويمنعك من النجاح في شتى مجالات الحياة .  
إن التأمل في هذه العادات مفيد أيضاً لفهم الكثير من تصرفات الآخرين من أبناء ، أو تلاميذ ، أو موظفين ، أو رؤساء ، أو زملاء ، فعندما تتعرف على الأسباب التي تجعلهم يتصرفون بطريقة ما ، فإنّك تصبح أكثر قدرة على التعامل معهم بلإيجابية ، وعلى احتوائهم وربما مساعدتهم على التخلص منها .  
الإرادة وحدها ليست الحلّ ، لأنّ جميع تلك العادات المثبّطة لها أساس غير واع . إدراكها أولاً ، ثمّ اتخاذ بضعة إجراءات بسيطة لكن فعّالة ، هو الحلّ .



الرجعة إلى زينة الياسمين - عفت / محمد سيد  
خلد - طبع الطبعة الأولى ٢٠٠١ - هـ ١٤٢٣  
١٦٧١٥ - منشور في العام ١٤٠٠  
و الغلاف الزينة شاب - سيدة سيد

